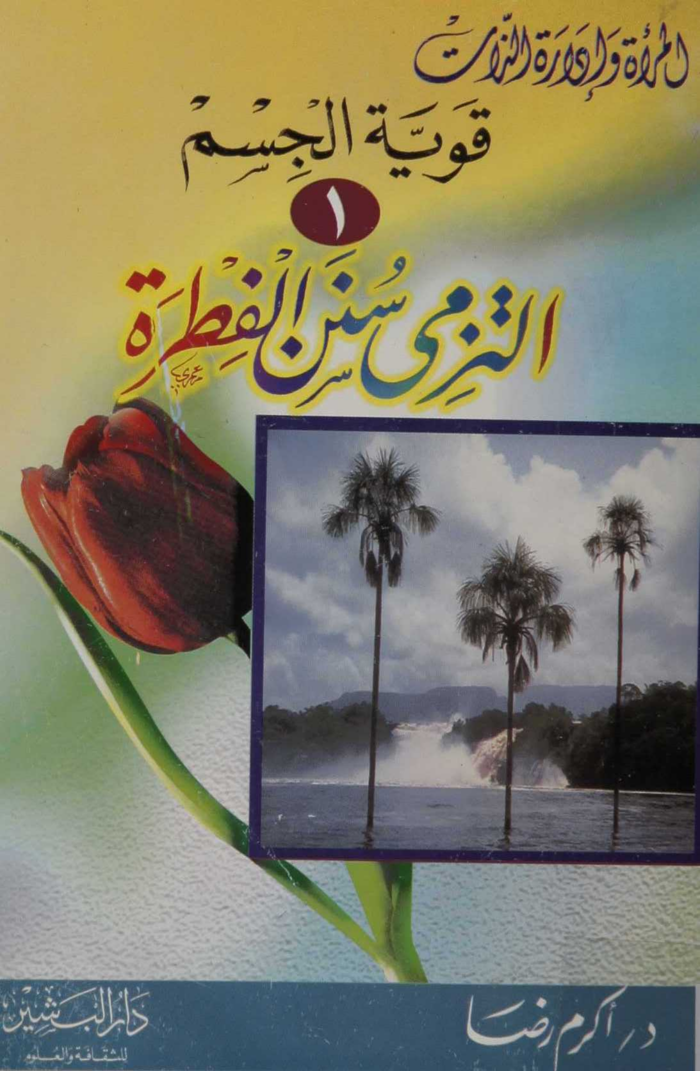

المرأة وإدارة الذات
قوية الجسم
١
التزمي سنن الفطرة
د. أكرم رضا
دار البشير
للثقافة والعلوم



المرأة وإدارة الذات

الكتاب الأول

قوية الجسم

١

التزمي سنن الفطرة

د . أكرم رضا

1421 هـ ـ 2001 م

* الكتـــاب : **التزمى سنن الفطرة**

* الكـاتـب : **د. أكرم رضا .**

* الطبعـــة : الأولى 2001.

* الناشروالتوزيع : **دار البشير للثقافة والعلوم ـ طنطا .**

تليفاكس : 3305538 ـ 3321744 / 040

☎ : 2120277 ـ 2120907 / 040

أصالة للتجارة والتسويق ـ الزقازيق

تليفاكس : 353988 / 055

* التجهيز الفنى : الندى للتجهيزات الفنية ـ المحلة الكبرى

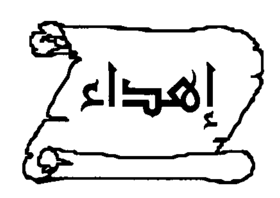
تليفاكس : 2120277 / 040

* الإيداع القانونى : 2000 / 1720

* الترقيم الدولى : I. S. B. N 977 - 278 - 155 - 9

Web Site :www. albashir.com.eg

E-mail:albashira@compu-castle.com.eg



إلى أم أيمن ..

بركة بنت ثعلبة ..

إلى الحاضنة والأم والصحابية ..

إلى الفطرة السليمة ..

التى بكت انقطاع الوحى من السماء ..

حتى تدرك كل امرأة أن لها دور ..

د . أكرم رضا مرسى

---

* انظرى ترجمتها فى نهاية الكتاب .

حول هذه السلسلة

المرأة....وإدارة الذات

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على المبعوث رحمة للعالمين سيدنا ومولانا محمد ـ ﷺ ـ وعلى آله وصحابته أجمعين .

﴿سُبْحَانَكَ لا عِلْمَ لَنَا إِلاَّ مَا عَلَّمْتَنَا إِنَّكَ أَنتَ الْعَلِيمُ الْحَكِيمُ﴾ (البقرة : ٣٢) .

﴿وَعِندَهُ مَفَاتِحُ الْغَيْبِ لا يَعْلَمُهَا إِلاَّ هُوَ وَيَعْلَمُ مَا فِي الْبَرِّ وَالْبَحْرِ وَمَا تَسْقُطُ مِن وَرَقَةٍ إِلاَّ يَعْلَمُهَا وَلا حَبَّةٍ فِي ظُلُمَاتِ الأَرْضِ وَلا رَطْبٍ وَلا يَابِسٍ إِلاَّ فِي كِتَابٍ مُّبِينٍ﴾ (الأنعام : ٥٩) .

وأشهد أن لا إله إلا اللّه وحده لا شريك له وأشهد أن محمداً عبده ورسوله شهادة نسأله جلَّ وعلا أن يجعلنا بها من عتقاءه يوم الدين .

أما بعد :

يقول اللّه- تعالى- : **﴿وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّاهَا (٧) فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا (٨) قَدْ أَفْلَحَ مَن زَكَّاهَا (٩) وَقَدْ خَابَ مَن دَسَّاهَا﴾** (الشمس : ٧ـ ١٠) .

ومن وجوه تفسير تسوية النفس فى القرآن : التعامل مع الإنسان كله . فكيان الإنسان ـ عقله وجسده وروحه ـ هو المستهدف بكل توجيهات القرآن .

والمرأة المسلمة هى عماد الأسرة وصمام أمان المجتمع وتوجيه الحديث إليها أصبح من أهم متطلبات رفع شأن الأمة حيث إن الكثيرين يتوجهون إليها بالخطاب ولكن قَلَّ مَن يستهدى بأمر اللّه عند خطابه .

وحتى لا تضيع الخُطا ، وحتى لا نندم على ليلى حين تضيع كما ندم الشاعر فقال :

أتبكي على ليلى وأنت أضعتها .·. وقد ضاعت ليلى فما أنت فاعلُ

فنحن ندخل عالمها نحمل معنا القرآن والسُّنَّة . . ولا نغفل فطرتها التى فطرها اللّه عليها . . ولا نتجاهل نتاج تجارب الحياة حولنا .

نحاول أن نبنى معاً صرح الشخصية المسلمة الصحيحة للمرأة من خلال هذه السلسلة (**المرأة وإدارة الذات**) .

وعندما بدأت (**سلسلة إدارة الذات - دليل الشباب إلى النجاح**) أهديناها إلى كل شاب وفتاة فى وطننا الحبيب وحيث إن للمرأة خصوصية توجب علينا أن يكون لها خطاب خاص بها فإنا نهديها هذه السلسلة (**المرأة وإدارة الذات**)، وإن كانت السلسلة الأساسية (**إدارة الذات**) لا غنى للمرأة المسلمة العصرية عنها إلا أن هذه السلسلة الفرعية (**المرأة وإدارة الذات**) تعتبر دليلاً للتفوق النفسى ومدارج للوصول إلى القمم التى تريدها .

قوية الجسم :

وهذه السلسلة ستكون - إن شاء اللّه - **على عشرة خطوات :**

نبدأها بهذه الخطوة الهامة : أن تكون المرأة المسلمة **قوية الجسم** حيث تجد المرأة ما يهمها حول الصحة والقوة والجمال .

ولذلك فقد ضمَّت هذه الخطوة مجموعة من الملفات الصحفية حول كثير مما تحتاجه المرأة فى هذه المجالات الثلاثة وأرجو أن نصدق معها من أول خطوة حتى نستطيع أن نسير معاً الخطوات التسعة التالية .

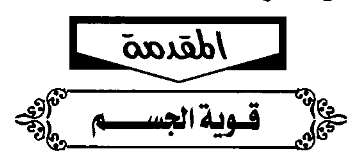
فهيا أيتها المرأة المسلمة الفاضلة فتاة . . وشابة . . وراشدة . . وأم . . وربة منزل . . وزوجة . . وطالبة . . وعاملة .

هيا على طريق القوة والصحة والجمال لتعبرى أول خطوة من خطوات إدارة الذات إلى طريق التفوق والنجاح وتحقيق الأهداف .

د . أكرم رضا مرسى .

القاهرة - العجوزة - مايو ٢٠٠٠م .





المقدمة

قوية الجسم

خلق اللّه الإنسان جسداً وروحاً معاً ، وكما اهتم - سبحانه وتعالى - بالإنسان روحاً - حيث شرع له من العلاقة العبادية ما يجعله سامى الروح محلقاً بها فى آفاق كريمة شرع له أيضاً من الوصايا ما يجعله يهتم بجسده ويعتنى به ، حتى يكون قوى الجسم .

والإنسان مسئول عن جسمه يوم القيامة ضمن أهم أربع أسئلة سوف يسئل عنها يومئذ كما ورد فى حديث أبى أمامة السابق . . . والذى فيه : **وَعَنْ جِسْمِه فِيمَا أبْلاه** .

القــوى :

وعندما أمرنا اللّه - سبحانه وتعالى - أن نتدبر أسماءه الحسنى ، وندعوه بها ، أراد منا أن نتخلق بها ، وأن نتزود منها نبراساً فى حياتنا ، قال- تعالى- :

﴿ **وَلِلَّهِ الأَسْمَاءُ الْحُسْنَىٰ فَادْعُوهُ بِهَا** ﴾(الأعراف : ١٨٠) ، ومن أسمائه - سبحانه وتعالى - : « **القوى** » ، قال-تعالى- : ﴿ **كَتَبَ اللَّهُ لأَغْلِبَنَّ أَنَا وَرُسُلِي إِنَّ اللَّهَ قَوِيٌّ عَزِيزٌ** ﴾(المجادلة : ٢١) .

وقد ورد اسم اللّه « **القوى** » فى القرآن تسع مرات : سبعة منها مقترناً باسمه-سبحانه وتعالى- « **العزيز** » ، ومرتان مقترناً بصفته - سبحانه وتعالى - شديد العقاب .

﴿ . . . فَأَخَذَهُمُ اللَّهُ بِذُنُوبِهِمْ إِنَّ اللَّهَ قَوِيٌّ شَدِيدُ الْعِقَابِ﴾ (الأنفال : ٥٢) .

والله هو القوى الذى لا يغلبه غالب ولا تقف أمامه قوة ، ويريد من عبده المؤمن أن يكون قوياً بإيمانه – أولاً – ثم يستكمل قوته بقوة الجسم ، ثم لا يستخدم هذه القوة إلا فى نفع الناس .

ولذلك روى مسلم عن أبى هريرة أن رسول اللّه ـ ﷺ ـ قال : « المُؤمِنُ القَوى خَيْرٌ وَأَحبُ إلَى الله مِنَ المُؤمِنْ الضَعيف وَفِى كُلٍّ خَيْر احْرِص عَلَى ما يَنْفَعَك واستَعِن باللَّه وَلا تَعْجَز وإنْ أَصَابَك شَىء فَلا تَقُل لَو أنى فَعلتُ كَانَ كَذا وكَذا وَلكِنْ قُلْ قدر اللَّه ومَا شَاء فَعَل فإن لَو تَفْتَحَ عَمَلَ الشَيْطَان » .

منطلقات القوة :

وللجسم القوى أثر عظيم فى إقبال الإنسان على الحياة وعلى الخير ، ولذلك اهتم الإسلام بالجسم من منطلقات ، نذكر منها :

أن يكون نظيفاً طاهراً ←	النظافة .
أن يكون محفوظاً من الأمراض والأذى ←	الوقاية .
أن يكون مرعياً عند المرض بالتداوى ←	العلاج .

وهناك منطلقات أخرى للعناية بالجسم قد نعود إليها فى لقاء آخر ، ولكن لنتحدث حول هذه المنطلقات الثلاثة كبداية .

القوة من البيت :

والبيت أول أماكن قوة الجسم حيث النظافة والوقاية والعلاج ، والمرأة المسلمة كما أنها مطالبة أن تحافظ على هذه العوامل الثلاثة فى نفسها ، مطالبة أن تحافظ عليها أيضاً فى بيتها لتكون هذه البيوت لبنات قوية لمجتمع قوى .

فتعالى - أختى المسلمة - لنتعرف على قوة أجسامنا ، وكيف حافظ عليها الإسلام؟

وذلك من جوانب أربعة :

١ - أن تلتزمى بسنن الفطرة .

٢ - أن تهتمى بالنظافة .

٣ - أن تهتمى بالوقاية .

٤ - المبادرة بالعلاج والإسراع به

وسوف نجعله على جزئين :

وهذا هو الأول منهما بعنوان (التزمى سنن الفطرة)



سنن الفطرة

عن أبى هريرة ـ رضى اللّه عنه ـ قال: قال رسول اللّه ـ ﷺ ـ : «خمس من الفطرة : الختان والاستحداد ونتف الإبط وتقليم الأظافر وقص الشارب » .

رواه البخارى



سنن الفطرة

هى التى ذكرها رسول اللّه - ﷺ - فى أكثر من حديث ، منها :

ما رواه البخارى عن أبى هريرة - رضى اللّه عنه - قال : قال رسول اللّه - ﷺ - : « **خمس من ألفطرة : الختان والاستحداد ونتف الإبط وتقليم الأظافر وقص الشارب** » .

وما رواه مسلم عن عائشة - رضى اللّه عنها - قالت : قال رسول اللّه - ﷺ - : « **عشر من الفطرة : قص الشارب وإعفاء اللحية والسواك واستنشاق الماء وقص الأظافر وغسل البراجم ونتف الإبط وحلق العانة وانتقاص الماء** » .

قال مصعب - راوى الحديث - : ونسيت العاشرة إلا أن تكون المضمضة ، قال وكيع : انتقاص الماء يعنى الاستنجاء .

والفطرة هى : السنة وأصلها : الخلقة والابتداء ، كقوله تعالى : ﴿**الْحَمْدُ لِلَّهِ فَاطِرِ السَّمَوَاتِ وَالأَرْضِ**﴾ (فاطر : ١) . أى : **خالقها من البدء** .

ومنها ما رواه البخارى أن أبا هريرة - رضى اللّه عنه - قال : قال رسول الله - ﷺ - : « **ما من مولود إلا يولد على الفطرة فأبواه يهودانه أو ينصرانه أو يمجسانه** » .

ثم يقول أبو هريرة - رضى الله عنه - : ﴿ **فِطْرَةَ اللَّهِ الَّتِي فَطَرَ النَّاسَ عَلَيْهَا لا تَبْدِيلَ لِخَلْقِ اللَّهِ ذَلِكَ الدِّينُ الْقَيِّمُ** ﴾ (الروم : ٣٠) .

ومعناه : أن كل أحد لو ترك إلى فطرته فسيعود إلى الحق .

والمراد أن هذه الأفعال التى فى الحديثين - لو فعلت - تدل على أن صاحبها على الفطرة التى استحبها اللّه لعباده وأنه لا يختلف عاقل فى أنها أشياء طيبة تدل على إنسانية راقية . . ومدنية متحضرة .

خصال الفطرة :

وقد ذكر رسول الله ـ ﷺ ـ خمسة فى حديث أبى هريرة وزاد إلى عشرة فى حديث عائشة .

وقال النووى : إنها ليست منحصرة فى العشرة ، والدليل قوله ـ ﷺ ـ : «**من الفطرة**»

ولو نظرنا إلى الحديثين لوجدنا أن هذه الخصال : منها ما يخص الرجال ، ومنها ما يخص الرجال والنساء ، وسوف نتحدث فى هذا الكتاب حول ما يخص النساء منها ، ويمكن ضمَّها فى مجموعات كالآتى :

أولاً : إزالة الشعر : ويتعلق بها :

١- الاستحداد (حلق العانة) .

٢- نتف الإبط .

ثانياً : النظافة بالماء : ويتعلق بها :

١- المضمضة والاستنشاق .

٢- غسل البراجم (الثنايا بين الأصابع) .

٣- انتقاص الماء (الاستنجاء) .

ثالثاً: نظافة الأسنان (السواك) .

رابعاً: قص الأظافر.

خامساً: الختان .

وهذه الخصال الثمانية خاصة بالنساء والرجال ، وإذا أضيف إليها إعفاء اللحية وقص الشارب الخاصين بالرجال لأصبحت العشرة خصال المذكورة فى حديث عائشة وأبى هريرة .

وقد أضاف إليها بعض العلماء صفات أخرى متعلقة بالشعر ، سوف نستعرضها فى بحثنا هذا لأهميتها والتى نجمعها فى المجموعة الأخيرة .

سادساً : الشعر : ويتعلق بها :

١- إكرام الشعر .

٢- ترك الشيب وعدم نتفه .

٣- تغيير الشيب بالحناء والحمرة والصفرة ونحوها (*) .

*****

(*) انظر : فقه السنة ، الجزء الأول ص ٣٥ .

التزمي سنن الفطرة

أولاً - إزالة الشعر.

عن أنــس بن مالك قال :
« وُقّت لنا في قص الشــارب
وتقليم الأظافـر ونتف الإبط
وحلق العانة أن لا نترك أكثر
من أربعين ليلة » .

رواه مسلم



أولاً : إزالة الشعر (الإستحداد)

وهو الزائد ، وقد حددت أحاديث سنن الفطرة مكانين فى الجسم هما : نتف الإبط وحلق العانة .



وشعر العانة هو الذى حول الفرج ، وقال العلماء :

يستحب إزالة الشعر حول القُبل والدبر ، وإن كان الحديث قد خصه بالحلق إلا أنه يجوز بأى وسيلة : بالحلق والقص والنتف والنورة (وهى عجينة تلصق بالشعرفتزيله وتعرفها النساء ، أو طلاء يطلى به الجلد فيزيل الشعر معه) وهناك كريمات - فى الصيدليات - لهذا الأمر ولكن لتحذر المرأة أن يكون جسدها من النوع الحساس

لهذه الكريمات ، فتُجرى اختباراً بسيطاً لجزء صغير من جسدها قبل الاستعمال العام ، وذلك كل مرة .

وقاية من المرض :

ولاشك أن حلق العانة من أكثر الأمور الخاصة بالوقاية من الأمراض بجانب نظافة البدن ، وقمل العانة من أخطر ما يصيب هذا المكان إذا تكاثر شعره مع كثرة الالتهابات الناتجة من احتكاك الشعر بالفخذين ، بجانب تراكم العرق ، وفساد الرائحة مما يؤدى إلى الالتهابات .

وقت القص :

هناك حد أقصى مكروهاً أن يُترك الشعر بعده دون قص ، وذلك فيما رواه مسلم عن أنس بن مالك - رضى الله عنه - قال : «**وقت لنا فى قص الشارب وتقليم الأظافر ونتف الإبط وحلق العانة أن لا نترك أكثر من أربعين ليلة** »

ومعنى هذا أن أقصى مدة يمكن أن يترك فيها الشعر دون إزالة هى أربعين ليلة ، وبعدها يكون الإنسان قد دخل فى الكراهة .

العورات :

ولا يخفى عليك - أختى المسلمة - أنه لا يجوز كشف العورة المغلظة وهى ما بين السرة والركبة حتى على النساء .

روى مسلم عن أبى سعيد الخدرى - رضى الله عنه- أن رسول اللّه ـ ﷺ ـ قال : « **لا ينظر الرجل إلى عورة الرجل ولا المرأة إلى عورة المرأة ولا يفضى الرجل إلى الرجل فى ثوب واحد ولا تفضى المرأة إلى المرأة فى الثوب الواحد** » .

وفى رواية : عـرية الرجل وعـرية المرأة وهو مـعنى أوسع من العوره .

فـلا يجـوز أن تزيل عـانتـها أمـام أخـرى ، ولا يجـوز أن تسـمح لأخرى أن تزيل لها ، والعـجيب أن هناك نساء ذلك عـملهنّ، وهو حـرام حـيث تنكشف العـورات ، وتبـدو السـوءات فـاحـذرى أختى المسلمة .

ومـعنى الإفـضـاء فى الحـديث : أى لا ينام الرجل مع الرجل أو المرأة مع المرأة تحت غطاء واحـد لا يفـصل بينهـم شىء يحـول دون أن تتلامس الأجساد إذا تعرت .

وسبحان من خلق الإنسان ويعلم ما فى نفسه :

﴿أَلا يَعْلَمُ مَنْ خَلَقَ وَهُوَ اللَّطِيفُ الْخَبِيرُ﴾(الملك : ١٤) .

شعر الإبط :

ولا يقتصر إزالة شعر الإبط على النتف ، فيجوز القص والحلق .

فـقـد دخل رجل عـلى الإمـام الشـافـعى وهو يحلق إبطه فـقـال الشـافـعى : « علـمت أن السنة النتف ، ولكن لا أقـوى على الوجع » ويستحب التيامن أى البدء بالإبط الأيمن .

المتزوجة :

ويسـتـحب الاهتـمـام بهـذه الأمـور جيـداً بل تُسن للمـرأة المتزوجة فتحصل الثواب عليها إذا نوت مع النظافة والفطرة أنها تتجمل لزوجها .

روى البخارى عن جابر بن عبد الله قال : قفلنا مع النبى ـ ﷺ ـ من غزوة فتعجلت على بعير لى فإذا النبى ـ ﷺ ـ فقال : « **ما يعجلك** » ؟ قلت : كنت حديث عهد بعرس ، فلما ذهبنا لندخل قال ـ ﷺ ـ : **امهلوا حتى تدخلوا ليلاً – أى عشاء – لكى تمتشط الشعثة وتستحد المغيبة** (أى التى غاب عنها زوجها) .

يقول صاحب كتاب « تحفة العروس » :

« وفى هذا الحديث توجيه لطيف وهام للزوجة أن تعنى بهندامها ، ولا تظهر أمام زوجها إلا فى أجمل صورة »

ولذلك روى أحمد فى مسنده أن بكرة بنت عقبة دخلت على السيدة عائشة أم المؤمنين ـ رضى اللّه عنها ـ فسألتها عن الحناء فقالت : شجرة طيبة ، وماء طهور ، وسألتها عن الحفاف ، فقالت : إن كان لك زوج فاستطعت أن تنزعى مقلتيك فتضعيها أحسن مما هما فافعلى .

والحفاف هو : إزالة الشعر من الجسد ، وهو جائز ، ويسن إن كان التجمل للزوج ، وتأخذ المرأة على ألم إزالته الأجر .

وأحياناً يختص الحفاف بالوجه .

قال فى القاموس المحيط : « احتفت المرأة ، أى أمرت أن يحف شعر وجهها بخيطين ، ولكن تستعمل للجسد كله » .

الغراب :

وورد أن أعرابي أراد أن يطلق امرأته فضيّق عليه الوالى الخناق



ليمنعه وأخذ يسترضيه ويقول له : هى راعيتك بالنهار وسكنك بالليل ، ولما أكثر الوالى على الرجل انفجر قائلاً :

لا بارك اللَهُ فى ليلٍ يقربنى .·. إلى مضاجعةٍ كالدلكِ بالمسدْ
لقد لمست معراها فما وقَعتْ .·. فيما لَمَستْ يدى إلا على وتدْ
وكل عضوٍ لها قرنٌ تُصلِ به .·. جسم الضجيعِ فيضحى واهيَ الجسدْ

النامصة وأم يعقوب :

وتعالى إلى هذا الحوار الطريف بين عبد اللّه بن مسعود ـ رضى اللّه عنه ـ وأم يعقوب .

روى البخارى عن عبد اللّه قال :

« لعن اللَه الواشمات والموتشمات (وفى رواية والمستوشمات) والمتنمصات والمتفلجات للحسن المغيرات خلق اللَه » .

فبلغ ذلك امرأة من بنى أسد يقال لها : أم يعقوب فجاءت ، فقالت : إنه بلغنى عنك أنك لعنت كيت وكيت .

فقال : ومالى لا ألعن من لعن رسول اللّه - ﷺ - ومن هو فى كتاب اللّه ؟

فقالت : لقد قرأت ما بين اللوحين فما وجدت فيه ما تقول !

قال : لئن كنت قرأتيه لقد وجدتيه ، أما قرأت : ﴿وَمَا آتَاكُمُ الرَّسُولُ فَخُذُوهُ وَمَا نَهَاكُمْ عَنْهُ فَانتَهُوا وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ شَدِيدُ الْعِقَابِ﴾ .

قالت : بلى .

قال : فإنه قد نهى عنه .

قالت : فإنى أرى أهلك يفعلونه .

قال : فاذهبى فانظرى .

فذهبت فنظرت فلم تر من حاجتها شيئاً .

فقال : لو كانت كذلك ما جامعتها (أى : لغضبت منها لدرجة أن أهجرها فى المضاجع)

والنامصات جمع نامصة ، قال ابن حجر فى فتح البارى : « والنمص : إزالة شعر الوجه بالمنقاش » ويقال : « إن النماص يختص بإزالة شعر الحاجبين ، لترفيعهما أو تسويتهما » .

قال أبو داود فى السنن : « النامصة التى تنقص الحاجب حتى ترقه » .

وقال النووى : « يستثنى من النماص ما إذا نبت للمرأة لحية أو شارب ، فلا يحرم عليها إزالتها ، بل يستحب »

وقد أخرج الطبرى من طريق أبى إسحاق عن امرأته : أنها دخلت على عائشة - رضى الله عنها - وكانت - أى امرأة أبى إسحاق - شابة يعجبها الجمال فقالت : المرأة تحف جبينها لزوجها ؟ فقالت عائشة : أميطى عنك الأذى ما استطعت .

وقال النووى : يجوز التزين بما ذكر إلا الحف فإنه من جملة النماص ، والنهى إنما هو فى الحواجب ، وما فى أطراف الوجه .

حول الحِمَى :

فهذان رأيان أحدهما لعائشة - رضى اللّه عنها - أجازت حف أى مكان فى الوجه ما عدا الحاجبين والآخر للنووى أدخل بعض مساحات من الوجه فى النهى ومنها المنطقة بين الحاجبين فوق الأنف .

وكما رأينا فإن نمص الحواجب من الأمور التى فيها نهى شديد وصل إلى اللعن ، وفيها اختلاف للفقهاء حول حدوده ، وكل امرأة أدرى بحاجبها وحدوده .

والأولى عدم الاقتراب من الحاجب ، بل والمنطقة حوله ، فلا تكونى كالراعى يحوم حول الحمى يوشك أن يقع فيه ، وليس فى هذا الأمر إذن لزوج ، فلا طاعة لمخلوق فى معصية الخالق .

وقول السيدة عائشة : « أميطى عنك الأذى » هو رد على السائلة عن الحف عموماً ، ومعناه : ما كان منه أذى فأزيليه ، وهو الشعر على الجبين ، واللحية الشارب والخدود ، أما الحاجب وما حوله فليس أذى .

المهرّج :

وهذا الأمر داخل تحت تغيير خلق اللّه ـ تعالى ـ الذى ورد النهى الشديد عنه واللعن لفاعله ، والجمال أرزاق - أختى المسلمة -



وقد تجدين فيك صفة جمال لا تجدينها فى أخت لك ، ولم يخلق اللّه أحداً كاملاً ، وصورة الوجه - كما خلقه اللّه يكون جميلاً هكذا أما من تزيل حاجبها تماماً وترسمه بعد ذلك بقلم - مثلاً - فهى كمهرج السيرك يجذب المتفرج بأصباغه .

التزين بالماء :

وأما التزين بالأصباغ فيجوز بإذن الزوج أو ولى الأمر ويحرم إن لم يأذن أو إذا رآه الرجال من غير المحارم واحذرى الأصباغ المحتوية على كيماويات فإنها تسبب سرعة التجاعيد وحساسية الجلد وعليك

دائماً بالوسائل الطبيعية التي تلين البشرة وتدفع الدم فيها، وأجمل الزينة وأطيب الطيب الوضوء بالماء.

أوصى رجل ابنته فقال : « إياك والغيرة فإنها مفتاح الطلاق ، وعليك بالزينة ، وأزين الزينة : الكحل ، وعليك بالطيب ، وأطيب الطيب : إسباغ الوضوء »

وتذكري قوله ـ تعالى ـ : ﴿ وَلا يُبْدِينَ زِينَتَهُنَّ إِلاَّ مَا ظَهَرَ مِنْهَا ﴾(النور : ٣١) .

معنى الزينة :

ومن الزينة ما يسمى : « المكياج Make - Up » فاحذري أن تبقى بعض بقاياه في وجهك أو على شفتيك وتخرجي من بيتك .

وأظن أن إزالة شعر الوجه يعطيه وضاءة هي - في حد ذاتها - زينة ، فعليك ألا تفعلي هذا قبل الخروج مباشرة حتى لا تكوني من يتزين للخروج .

﴿فَاتَّقُوا اللَّهَ مَا اسْتَطَعْتُمْ وَاسْمَعُوا وَأَطِيعُوا﴾(التغابن : ١٦) .

والزينة من حيث ثباتها نوعان :

الأول : الزينة غير الثابتة : التي تزول بالماء أو غيره من المزيلات وهي واجبة على المرأة من أجل الزوج ومباح أن يراها

المحارم مثل الأب والأخ وحرام أن تخرج المرأة وعليها شيء منها ليراها الأجانب من الرجال ومن أمثلتها : الكحل والحناء وأدوات المكياج والعدسات الملونة التى تغير لون العين .

الثانى : الزينة الثابتة : وهى التى لا تزول وتكون شكلاً من أشكال تغيير خلق اللّه وهى التى ورد لعن فاعلتها على لسان الرسول - ﷺ - فهى حرام مطلقاً ولا تجوز حتى بأمر أو إذن الزوج وقد عرض الحديث أمثلة لها فى أحاديثه .

الوشـــم :

ويدخل تحت اللعن أيضاً : الواشمات والمستوشمات .

يقول الإمام النووى : والوشم أن تغرز إبرة فى الجلد حتى يسيل الدم ، ثم تحشو ذلك الموضع بالكحل ، والفاعلة : الواشمة ، والتى



تطلب فعله : المستوشمة ، وحرام على الفاعلة والمفعول بها باختيارها ، وقد يفعل بالبنت وهى طفلة فتأثم الفاعلة ولا تأثم البنت ، وقال أصحابنا ـ أى الشافعية ـ وهذا الموضع يكون نجساً لانحباس الدم فيه فوجب إزالته ، إلا إذا خيف تلف فلا يجب ، وتكفى التوبة لإزالة الإثم .

ومن أبسط ما يكون من ذلك – أختى المسلمة – أن تعصرى بثرة فى وجهك وقبل أن تندمل تضعين فيها بعض الكحل فيتكون ما يطلق عليه بالحسنة فى خدك أو جبينك ، وتفعلها بعض النساء اليوم وهذا يدخل تحت اللعن فاحذرى ، أما الرسم بالحناء فهو من النوع الأول المباح وإن أطلق عليه الوشم .




ملفات
الصحة والجمال

ملفات الصحة والجمال

فى هذه الملفات الصحفية حاولنا أن نجمع للمرأة الكثير من النصائح المتعلقة بكل فصل حتى يحقق الكتاب هدفه وهو :

أن الإسلام اهتم بجسم الإنسان وأنه مسئول عنه ، وأنه وضع الضوابط للاهتمام بهذا الجسم ، وأن الأمر تحت قاعدة لا ضرر ولاضرار ،وأنه حيث تكون المصلحة للإنسان والمجتمع فثمَّ شرع الله .

احذرى الدعاية:

وقبل أن نبدأ أحب أن أحذر المرأة المسلمة من الإعلانات فالدعاية تزين كثير من الأمور وتضعها فى مكانة مرتفعة وتسارع النساء خاصة إلى التجريب ثم يحدث ما لا يُحمد عقباه . فرجاء استشارة الخبير فى ذلك .

ومن الأمور التى وقعت أثناء عملى أنه كان هناك نوع من مزيل العرق يباع فى الصيدلية مكتوب عليه أنه يدهن مرة واحدة فيمنع العرق لمدة أسبوع ولم يتقبَّل عقلى ولا خلفيتى العلمية هذا الأمر حتى قامت أحد النساء بتجربته فسبَّب لها انسداد فى الغدد العرقية مما سبَّب لها خُرَّاجاً تحت الإبط احتاج عملية جراحية لإزالته . !

لماذا الدوريات ؟

وقد يسأل سائل : لماذا اكتفيت في هذا الملف بالدوريات من مجلات وصحف ألا كان الأفضل أن تكون البحوث من كتب علمية ؟

أقول : إن أفضل ما يميز الدوريات وخاصة المتخصصة منها هى الحداثة وأنها تقدِّم المعلومة الجديدة يوماً بيوم ، ونحن نعلم أن العلم والبحث العلمى فى تطور مستمر ولذلك فنحن نعد بأن نراجع باستمرار هذه الملفات مع ما سيتوفَّر عندنا فى الملفات الصحفية الجديدة ونشير إلى ذلك فى طبعات الكتاب التالية [١] .



(١) قمت بالاختصار والتصرف فى النصوص ، ومن أراد الأصل فليرجع للمصادر كما بينتها .



نصائح لجمال بشرتك :

هذا الملف يدور حول رعاية البشرة والاهتمام بها ويقدّم مجموعة كبيرة من المعلومات والنصائح حول أفضل الطرق إلى بشرة ترضى عنها المرأة ، وأهم عناوينه :

١ - الشعر الزائد مشكلة ولها حلها .

٢ - مشكلات الحر .

٣ -سبعة أفكار ذكية لبشرة صحية .

٤ - كريمات تفتيح البشرة خطر .

٥ - علاج خشونة الجلد فى الشتاء .

٦ - البنات والوشم .

٧ - سر الرؤوس السوداء فى بشرتك .

٨ - الكلف .

٩ - للبشرة أنواع .

١٠ - كيف تحمين طفلك من الأمراض الجلدية فى الصيف ؟

١ ـ الشعر الزائد مشكلة ولها حل

الشعر الزائد مشكلة لا تغيب عن عيون المرأة وتسأل دائماً :

ما هى حقيقة هذه الشعيرات الخشنة التى قد تظهر بكثرة أو بقلة فى ذقن المرأة أو على ساقيها أو فوق شفتها العليا كشارب؟ !

أسباب ظهور الشعر الخشن :

هناك عاملان أساسيان :

الأول : وجود نسبة عالية من الهرمونات التى تؤدى إلى ظهور هذا النوع من الشعر .

الثانى : وجود حساسية فى بصيلات بعض الشعيرات الموجودة أصلاً فى فترة ما قبل البلوغ بحيث إنها تتأثر بالكمية الطبيعية من الهرمونات التى تفرز عند البلوغ وتتحول إلى شعيرات خشنة .

الدواء وظهور الشعر :

ومما يذكر هنا أن ابتلاع كميات كبيرة من أقراص الڤيتامينات التى تحتوى فى نفس الوقت على أنواع من الهرمونات يزيد تأثير هرمونات الجسد وتؤدى إلى تكوُّن كميات أكبر من الشعر .

طرق العلاج :

وأولى خطوات العلاج تبدأ بالتشخيص السليم أو بعبارة أخرى بمعرفة السبب الحقيقى لنمو هذا الشعر الخشن هل هو اضطراب هرمونى أم حساسية أم استخدام دواء ، ومن حُسن الحظ أن نسبة بسيطة جداً من الحالات يكون فيها الشعر الزائد ناتجاً عن اضطراب هرمونى ،

فالغالبية العظمى من الحالات تكون ناتجة عن زيادة حساسية فى بصيلات الشعر .

وفى الحالات الناتجة عن الاضطراب الهرمونى نجد أننا أمام أعراض أخرى لهذا الاضطراب يعتبر نمو الشعر أحدها مثل عدم نمو الثديين أو الردفين أو عدم نزول الحيض أو نزوله بكمية قليلة بالإضافة إلى خشونة الصوت فى بعض الحالات ، والفحوص المعملية يمكن أن توضح للطبيب المعالج نوع الاضطراب الهرمونى ومصدره والعلاج اللازم له(١) .

واحذرى ....

عند تناول الفيتامينات أن تحتوى على هرمونات بغير استشارة الطبيب

٢ـ مشكلات الحر .. لها أكثر من حل

فمع ارتفاع درجة حرارة الجو تبدأ مشاكل البشرة وهى مشاكل سببها الرئيسى يتلخص فى كلمة واحدة : الحر ، ولكن هذا لا يعنى أن نجلس مستسلمين للمشكلة وننتظر حتى تنتهى شهور الصيف لتنتهى معه مشاكلك ، فكل مشكلة من هذه المشاكل يمكن التغلب عليها بأكثر من طريقة فما هى هذه المشكلات وكيف نتغلب عليها ؟

قدماى مشكلة :

المشكلة الأولى : سوء حالة القدمان كثيراً فى الصيف خاصة مع الحرارة والعرق !

(١) الاتحاد ٦ / ١ / ١٩٩٧م.

الحـل : امنحي قدميك (١٥) دقيقة فقط من العناية بعد حمامك اليومي وسترين كم هي كافية للتغلب على هذه المشكلة ، وخلالها قومي بنقع قدميك في ماء دافئ مضافاً إليه ¼ كوب من زيت الزيتون وعصير نصف ليمونة لمدة ١٠ دقائق ، بعده حكّي الأجزاء الجافة من جلد القدم بواسطة حجر خفاف ، ثم جففي قَدميك ودلكيها بقليل من الكريم المرطب . . وستلاحظين الفرق .

جلدي دهني :

المشكلة الثانية : ألاحظ أن جلدي يتأثر بالحر . . وتزداد على سطحه نسبة الدهون فما السبب ؟!

الحل : تعتبر الشمس أحد الأسباب التي تسبِّب تزايد نشاط الغدد الدهنية ، فتفرز مزيداً من الدهون ورغم أن الدهون تعتبر من وسائل حماية الجلد . . إلا أن الأمر إذا زاد عن حده فإنه يحتاج إلى المواجهة ، وذلك بوضع برنامج تنظيفي مكثف بغسل الوجه ثلاث أو أربع مرات في اليوم على الأقل مع ملاحظة أن الشطف السريع غير كافٍ لمواجهة هذه الدهون .

وتذكَري أنه مطلوب منك غسل وجهك خمس مرات يومياً للوضوء للصلاة مع الدعك ٣ مرات في كل مرة .

ولإبعاد الدهون من وجهك خلال اليوم قومي بمسح وجهك باستمرار باستخدام منديل ورقي رقيق ، مع عدم ترك أي آثار ماكياج على وجهك فالدهون مع بقايا الماكياج ستتسبب في غلق مسام وجهك .

بشرتى تحترق :

المشكلة الثالثة : كل الأنواع التى أستخدمها من الكريمات المضادة لأشعة الشمس تؤدى إلى نتيجة واحدة وهى أن وجهى يعانى من الالتهاب الشديد بعد الاستعمال ! ! لماذا ؟



الحل : إن تنقلاتك الكثيرة فى الصيف يجعل فرصة بقاء الكريم الواقى من أشعة الشمس على البشرة ضئيلة ، خاصة مع إفرازات العرق والدهون والذى تسبب فى تحلل هذا النوع من الكريمات سريعاً ، لهذا عليك إعادة دهن وجهك من فترة لأخرى ولتجنب أية التهابات فى البشرة يمكنك استخدام كريم واحد من مضادات أشعة الشمس من النوع المخصص للبشرة الحساسة خاصة إذا كانت بشرتك من هذا النوع .

شعرى يبكى :

المشكلة الرابعة : دائماً أشعر أن ملمس شعرى دهنى عندما ترتفع درجة الحرارة ، فما هو الحل ؟!

الحل : الدهون التى تفرزها بصيلات الشعر النشطة لديك هى المسئولة عن ذلك ، حاولى استخدام مثبت شعر يمتد مفعوله لمدة ١٢ ساعة على أن يكون من النوع المضاد للرطوبة ، فهذا يعمل كعازل بين الشعر والعوامل الجوية التى تؤدى إلى إفراز فروة الرأس للمزيد من الدهون ، وحاولى باستمرار رفع شعرك بعيداً عن رقبتك حتى لا يلتصق بها وتسبب حرارة الجسم إفراز لمزيد من الدهون [١] .

٣ـ سبعة أفكار ذكية لبشرة صحية

١- أن الأعراض التى تظهر على البشرة مثل فقدان المرونة وتبقُّع الجلد إنما تظهر بسبب زيادة تعرض الجلد للشمس .

٢- اعملى على استخدام منشفة نظيفة وجافة لوجهك حيث إن البكتريا تعلق بسهولة على المناشف الرطبة .

٣- ممارسة الرياضة والأكل الصحى واستنشاق الهواء النقى والقسط الكافى من النوم سيحد قطعاً من ظهور « حَب الشباب » واحرصى دائماً على نظافة بشرتك حتى لا تتراكم الدهون وتسد المسام .

---

(١) مجلة تحت العشرين (العدد ١٥) .

٤- العناية بالبشرة تبدأ من المعدة ، واجعلى الفواكه والخضروات الطازجة والحبوب إلى جانب اللحوم ومنتجات الألبان فى مقدمة قائمة الطعام لأنها تمد الجلد بما يحتاجه من ڤيتامينات ، وفى المقابل قللى من الدهون والأملاح خاصة إذا كانت بشرتك دهنية أو كنت تعانين من حب الشباب .

٥- الابتعاد عن التوتر والانفعالات قدر الإمكان فلهذا انعكاسه السيئ على البشرة ونضارتها .

٦- عليك الإكثار من شرب الماء واتباع نظام غذائى صحى وابتعدى قدر الإمكان عن تناول الوجبات السريعة فذلك سيعمل على إظهار بشرتك أكثر حيوية .

٧- احرصى على تغيير غطاء المخدة مرة أو مرتين كل أسبوع (١) .

٤ـ واحذرى : كريمات تفتيح البشرة . . . خطر !

تسعى كثير من السيدات إلى اكتساب بشرتهن اللون الأبيض وذلك عن طريق استخدامهن لكريمات تفتيح البشرة والتى انتشرت بأنواع متعددة فى الأسواق حالياً .

وقد أكد أطباء الأمراض الجلدية أنه لا يوجد مطلقاً كريم يقوم بتبييض البشرة أى تحويلها من اللون الأسود إلى الأبيض ولكن هذه الكريمات تستخدم لإعادة البشرة إلى لونها الطبيعى بعد حدوث غمقان فى لونها نتيجة التعرض لأشعة الشمس أو نتيجة الإصابة

---

(١) مجلة : تحت العشرين ، (العدد ٤) .

بالحروق أو الكلف والنمش ، ويحذر الأطباء من الاستخدام الخاطئ لهذه الكريمات والذى يعرض البشرة إلى التهابات شديدة وقد يصل الأمر إلى الإصابة بمرض البهاق الكيميائى ، هذا وكما تؤكد الدراسات العلمية أن الوصول بالجلد إلى درجة صناعية من البياض يعرضه بنسبة أعلى للإصابة بأمراض الجلد الخطيرة وفى مقدمتها سرطان الجلد .

ويوضح د . عاصم محمد فرج أستاذ الأمراض الجلدية المساعد بطب بنها : أن غمقان اللون فى البشرة ينقسم إلى نوعين :

أحدهما : طبيعى ، والآخر : مرضى .

أما اللون الطبيعى فهو يتضمن خمس أنواع :

النوع الأول : أبيض شديد جداً ولا يتغير لونه إطلاقاً مهما تعرض للشمس ولكن قد يحترق إذا تعرض لشمس شديدة .

النوع الثانى : تكون فيه درجة البياض أقل من النوع الأول يتغير لونه إذا تعرض للشمس .

النوع الثالث : ما بين الأبيض والحنطى ويسمى القمحاوى وهذا اللون يتغير بسهولة عند التعرض للشمس ولكن يحترق بصعوبة .

أما النوعان الآخران : فهما اللون البنى والأسود وهما لا يتغير لونهما ولا يحرقا إطلاقاً مهما تعرضا لأشعة الشمس .

ويضيف : أنه حسب التقسيم السابق لألوان البشرة الطبيعية يمكن لأى شخص بتحديد لون بشرته يعرف أن مدى استعدادها لتغير

اللون أثناء تعرضها للشمس ، وعلى هذا الأساس يمكن تحديد النوع المناسب من محجبات الشمس كما يمكن التعرف على طبيعة الأمراض التى تتعرض لها كل بشرة .

الغمقان المرضى :

وعن تفسير غمقان لون البشرة المرضى يقول د . عاصم فرج : إن السبب الأساسى يرجع إلى زيادة درجة نشاط الخلايا الصبغية فى الجلد وأن حالات غمقان اللون المرضية تنقسم إلى نوعين :

الأول : يحدث فيه زيادة فى اللون البنى ولكن نتيجة زيادة الخلايا الصبغية فى الطبقة العليا من الجلد فقط .

الثانى : يحدث فيه زيادة فى اللون الأزرق أو الرمادى وينتج عن زيادة الخلايا الصبغية فى الطبقة السفلى من الجلد .

وأسباب غمقان اللون المرضى ترجع إما إلى حساسية الجلد لأدوية معينة أو وجود آثار لونية ناتجة عن الحساسية .

والعلاج الأساسى لهذه الحالات هو: الوقاية من الشمس مع أخذ أدوية لتبييض البشرة تحت إشراف طبى متخصص وكما يقول د . عاصم :

إن فكرة عمل مبيضات البشرة فى الحالة المرضية تعتمد على نوع المبيض فهناك نوع يعتمد على تقشير الطبقات السطحية من الجلد ولابد معه من أخذ محجبات الشمس القوية حتى لا تحرق الجلد

المتجدد مرة أخرى بتأثير الشمس كما يوجد نوع آخر من مبيضات البشرة يعمل مباشرة على الخلايا الصبغية فيزيل لونه وهذا النوع يجب أن يستخدم بحذر لأنه قد يقتل الخلية الصبغية نفسها ويسبب مرض البهاق الكيميائى .

وينصح د . عاصم فرج ، بعدم استخدام كريمات تفتيح البشرة نهاراً ويقتصر وضعها ليلاً فقط وذلك لأن تعرض الكريمات لأشعة الشمس يحدث تفاعلاً يؤدى إلى غمقان اللون مرة أخرى وبدرجة أكثر .

كما يضيف : أن التعرض للأضواء الصناعية التى تصدر عنها الأشعة فوق البنفسجية بصفة مستمرة ولفترات طويلة تسبب غمقان لون البشرة .

وننادى جميع الشركات المنتجة لكريمات البشرة بأن تلتزم الصحة والمصداقية فى الحقائق العلمية عن طريق إعلاناتها ونشراتها الداخلية للمنتج (١) .

بقع بيضاء :

س : أبلغ من العمر ١٤ عاماً وأعانى من بقع بيضاء نسبياً على وجهى، أفيدونى بالعلاج اللازم ؟

(١) الأهرام ٢٧/ ٦/ ١٩٩٨ ، هالة أبو زيد .

ج : للإجابة على هذا السؤال لابد من معرفة بعض الشئ عن هذه البقع ، وهل هى مصحوبة بظهور قشرة فوق المكان الأبيض أم لا ؟ فقد تكون هذه البقع عبارة عن التهابات فطرية Mycotic Infections eg. Teania Versicolor وهى تحتاج لعلاج بالمضادات الحيوية أو قد تكون نتيجة تغيرات جوية ، وفى هذه الحالات لا نحتاج للتدخل الدوائى وهناك رأى يشير باستخدام المراهم أو الكريمات التى تحتوى على مادة الكورتيزون والبعض يحتاج لفحص باطنى لأنها تكون مصاحبة لطفيلات معوية كالإسكارس ، ولكن من الضرورى عرض نفسك على طبيب للفحص الدقيق لتشخيص الحالة وعمل تحليل للبراز (١) .

٥ـ ما هو علاج خشونة الجلد وتشقق الكعب فى الشتاء ؟ !

وفى عيادة الأمراض الجلدية بمجلة « **صحتك** »إجابة عن هذا السؤال . .

أعانى من عدة مشاكل جلدية ،أولها تشقق كعب القدم وازدياد سمك جلده ، فهل هناك علاج نهائى لهذا المرض ، وهل تناول الڤيتامينات يزيل هذه القشور ويمنع ازدياد سمك الجلد ؟

وهناك خشونة فى جلد اليدين فى الشتاء .

تقول الدكتورة إيمان عبد الله استشارى الأمراض الجلدية والتناسلية فى مستشفى الداغستانى فى جدة إجابة عن هذه الأسئلة :

(١) تحت العشرين ، العدد الرابع .

تشقق كعب القدمين والكفين وخشونتهما لهما أسباب عديدة : منها الوراثى ومنها المكتسب .

ومن الأسباب المكتسبة على سبيل المثال لا الحصر « الإكزيما والصدفية » وغالباً ما تظهر هذه التشققات مع تغيير الجو وغالباً ما توجد عند السيدات البدينات وتزداد فى بعض الأشهر وتقل فى أخرى ، ولذلك فعلى القارئة اللجوء للطبيب لمعرفة سبب شكواها وعلاجها .

وعموماً يمكن علاج هذه المشكلات بفيتامين «أ» ومشتقاته (Retinoides) وهى تقلل سُمك الجلد ويستخدم لفترة طويلة لا تقل عن أربعة أشهر ، ويسبب الإفراط فى تناوله تساقط شعر الرأس، ولذلك فإن استخدام (Retinoides) لابد أن يقتصر على الحالات الشديدة لآثاره الجانبية ، أما الحالات البسيطة فيمكن الاكتفاء بالعلاجات الموضعية من كريمات ودهانات .

جلد اليد :

أما عن خشونة جلد يديك فى فصل الشتاء فهو أمر يعانى منه الكثيرون ويتسبب فى متاعب مثل التقشف ، ففى فصل الشتاء يقل اندفاع الدم فى الدورة الدموية فى الأطراف وهذه محاولة وقائية من الجسم للاحتفاظ بدرجة حرارته ويترتب عليه أن يقل نشاط الغدد الدهنية السطحية .

فإذا نقص سُمْك الطبقة الدهنية تصبح خلايا الطبقة القرنية شبه

مكشوفة للعوامل الجوية الخارجية وتتأثر بها ، وعندما تنخفض نسبة الرطوبة فى الشتاء ، يتسرب جزء من الماء الموجود فى خلايا البشرة ، و بالتالى تقل نسبة الرطوبة فى هذه الخلايا ، فتجف وتفقد مرونتها وتماسكها ويصبح الجلد خشناً ، وتحدث به تشققات ويصبح لونه داكناً .

وعند السيدات تكون الطبقة الدهنية أكثر عرضة للنقصان ، حيث تضطر لاستعمال المنظفات المنزلية التى تحتوى على مذيبات الدهون ، التى تعمل على إذابة دهن الطبقة الجلدية كما تفعل مع دهون الصحون ولذلك فإن الإفراط فى التعرض لهذه المنظفات يؤدى إلى جفاف الجلد وتقشفه حتى فى خلال أشهر الصيف .

العـلاج :

أما عن علاج خشونة الجلد وتشققه فيتم عن طريق ترطيب البشرة بأى مادة دهنية - كريم مثلاً - تعوض ضعف سمك الطبقة الدهنية وتعمل كعازل للطبقة القرنية عن الجو الخارجى وبالتالى احتفاظها بكمية الرطوبة اللازمة لها ، مع استخدام الجلسرين الذى يمتاز بخاصية تشرب الماء والاحتفاظ به مما يؤدى إلى عدم تسرب الماء من خلايا الطبقة القرنية (١) .

٦ـ البنات والوشم

الكلام عن الموضة لا ينتهى عند الفتيات وخاصة من سن ١٦ إلى ٢٥ ، ففى تلك السن دائماً ما تسعى الفتيات إلى كل ما هو جديد وغريب ، ومنها موضة الرسم على الكفوف والسيقان بين فتيات الجامعات والنوادى

(١) مجلة : صحتك .

الاجتماعية .

وقد عرفناها قديماً باسم « الوشم » الذى يدق على اليد ويستمر طوال العمر ، ومع التطور الطبى تبين أن الوشم ضار جداً بالصحة ، أما الآن فقد انتشر الرسم بالحنة على شكل رسومات تشكيلية باللون الأحمر والأسود ويبقى أثر هذا الرسم فى المتوسط لمدة أسبوعين، واعتبر نوعاً من أنواع الزينة فسعت إليها معظم الفتيات دون الاهتمام بمعرفة مكونات تلك المادة وإذا ما كان لها أضرار على الجلد أم لا ؟

تجربة مؤلمة :

وتقول إحدى الفتيات عن تجربتها مع الرسم بالحنة :

« أعجبت برسم على يد إحدى صديقاتى ، فقررت خوض التجربة ، وبالفعل بدأت السيدة المتخصصة فى الرسم بالحنة على يدى ولكننى شعرت بألم شديد ، وعندما أخبرتها طمأنتنى بأنه سيزول بمجرد الانتهاء من الرسم وتدليكه بالزيت ، وحدث ذلك بالفعل ، وبعد سعادتى بهذه الرسمة ومرور أسبوع عليها شعرت باحمرار شديد على الجلد صحبه ألم ، فذهبت إلى الطبيب الذى عالجنى لمدة شهر ونصف الشهر ، وبالرغم من ذلك لم يزل نهائياً وسبب لى عاهة مؤقتة أشعرتنى بالإحباط . . بالإضافة إلى أننى تكلفت ثمن الرسم والعلاج » .

ويعلق د . أحمد عبد الرءوف : أن هذا الرسم يسبب تسمماً للجلد لأن المادة المستخدمة فيه عبارة عن مادة كاوية لأنها تثبت على الجلد ، بالإضافة إلى أن كل جلد يختلف عن الآخر فمنه من لا يتحمل أى شىء ومنه جلد آخر أكثر تحملاً .

وفى رأى د . أحمد عبد الرءوف : أن الجرى وراء الموضة لا يسبب لفتياتنا إلا المتاعب الصحية التى هُنَّ فى غنى عنها ، وإذا أرادت أن تجرب هذه الموضة فمن الأفضل أن تكون على بينة بنوعية وحساسية جلدها قبل أن تجربها .

والنصيحة التى أقولها لبناتنا هى : ألا يجرين وراء هذه الموضات فهى فى الغالب لن تستمر طويلاً فى حين أن آثارها قد تستمر أطول منها [1] .

٧ـ سر الرؤوس السوداء فى بشرتك

أما عيادة مجلة تحت العشرين فتكشف لك السر :

حيث إن حبوب الشباب مشكلة تؤرق الفتيات فى سن المراهقة ، ولا شك أنك تعرضت لها وربما ما زلت تعانين منها حتى الآن، وتشعرين بقلق كبير من المشكلة ، وكأنك وحدك فى هذا العالم التى زحفت على وجهها هذه الحبوب ، أنت تتساءلين دائماً عن سبب ظهور هذه الحبوب ؟ وسر ارتباطها بمرحلة المراهقة ؟ وأيضاً تسألين عن كيفية علاجها ؟

نحن ندلكَ على الطريقة :

تظهر حبوب الشباب نتيجة تغيرات جلدية فى صورة بثور تظهر على أجزاء معينة فى الجسم مثل : الوجه ، الصدر ، الظهر ، الساعدين . . هذا فى أغلب الحالات ولكن فى الحالات الشديدة تمتد لتشمل منطقة الأرداف أيضاً .

وقد تكون على هيئة رؤوس سوداء (Comedonal acne) .

---

(١) الأهرام ١٤/٨/١٩٩٨ .

العلاج فى خطوات :

نتصحك فى هذه المرحلة باتباع الإرشادات التالية :

١- اغسلى وجهك بالماء الدافئ بكثرة باستخدام صابون خالى من المواد الكيماوية أو الصابون الطبى المحتوى على الكبريت .

٢- يجب أن تقومى بتعريض وجهك للشمس المعتدلة لما لها من تأثير مفيد على حب الشباب .

٣- من الضرورى عدم العبث بالبثور أو محاولة عصرها أو فتحها لأن ذلك يؤدى إلى التهابها كما أنه يترك آثاراً لا تزول .

٤- لا ينصح بعمل صنفرة شديدة للوجه ، أما إذا كنت تعانين من حدوث التهابات وينتاب بشرتك شعور بالألم وهى مرحلة الدمامل أو ما يعرف باسم(papulopustular) فهنا لابد من أن تستخدمى المضادات الحيوية بالإضافة للعلاج السابق وذلك من خلال الكريمات الموضعية إذا كان الالتهاب بسيطاً ، أما إذا كان شديداً فلابد من أن تستخدمى المضادات الحيوية على شكل عقاقير عن طريق الفم .

وتجدر الإشارة إلى أن أثر العلاج لا يظهر قبل مضى ست أسابيع من استخدامه على الأقل ثم بعد ذلك يتم تقليل الجرعة تدريجياً .

بثور . . وندوب :

أما النوع الثالث والأكثر شدة ونحمد اللّه أن من يعانون منه قليلون هو تكون عُقَد فى الجلد نتيجة الالتهاب الشديد أو ما

يسمى بـ « Nodulo cystic acney » وهذا النوع غالباً ما ينتهى بآثار وندوب عميقة ، والعلاج هنا يكون أيضاً أكثر شدة فبالإضافة لاستخدام المضادات الحيوية يستخدم نوع آخر من العقاقيروهذه الأدوية لا تستخدم إلا بإشراف أخصائى الأمراض الجلدية لما لها من آثار جانبية .

وأحياناً يلجأ البعض لشفط محتوى هذه الأكياس وحقنها بالكورتيزون لتقلل الالتهاب والإقلال من الأثر المتخلف .

أسباب زيادة الحبوب :

جميع الأبحاث تؤكد أن الأمر مرتبط بالنظافة الشخصية ، ولكن هناك عوامل أخرى لها علاقة بزيادة حب الشباب مثل التوتر العصبى ، والقلق خاصة فترة ما قبل الدورة الشهرية ، أو استخدام بعض العقاقير .

مواد التجميل غير بريئة :

وأود أن أوضح أن أكثر مواد التجميل يؤدى إلى زيادة تكوُّن حَب الشباب وخصوصاً عند استخدام كريمات أساس ثقيلة تسد مسام البشرة مع عدم تنظيفها قبل النوم ، هذا لا يعنى أبداً أن المصابة بحب الشباب لا تستطيع استخدام مواد التجميل ولكن يجب اختبار المواد الخفيفة بحيث لا تسد مسام الجلد وعادة تكون معلمة بكلمة (Non Conedogenic) .

ولعل أهم نصيحة نقدمها لك هى ألا تعبثى بحب الشباب ، فقط كررى غسل الوجه بالماء الدافئ عدة مرات يومياً ، وعرِّضيه للشمس المعتدلة واستشيرى الطبيب ولن ينتهى الأمر بإذن الله بآثار أو ندبات لا ترضين عنها[١] .

وتذكرى

الوضوء خمس مرات يومياً يخفف من حدة حبوب الشباب بنسبة لا تقل عن ٥٠٪ ، : « **لو كان نهر فى باب أحدكم** » .

٨- الكلف

ونعود إلى مجلة صحتك . . حيث تثير معنا موضوعاً من أهم الموضوعات التى تهم المرأة وتتعلق بوجهها وبشرتها ؟

تقول د . شيرين أبو رميلة ، أخصائية الأمراض الجلدية والتناسلية والتجميل العلاجى :

الكلف : هو تصبُّغ لون الجلد باللون البنى ، والذى غالباً ما يكون فى منطقة الخدين والجبهة والأنف والشفة العليا ، ويزداد الكلف صيفاً ويخف شتاءً ، ويكثر عند النساء ويقل ظهوره عند الذكور .

الكلف عند الحامل :

يظهر الكلف خلال فترة الحمل ، وفى أغلب الأحيان يترك

---

(١) تحت العشرين : العدد ١٦ .

بدون علاج ، حيث يتراجع بعد عدة أشهر من الولادة ويمكن أن يحدث بسبب تناول حبوب منع الحمل ، لذلك ينصح فى مثل هذه الحالات بالتوقف عن موانع الحمل إن أمكن .

كما يكثر بسبب حروق الشمس عند التعرض الزائد للأشعة فوق البنفسجية خصوصاً فى الصيف عند الشواطئ مما يؤدى إلى حروق مختلفة الشدة ويعتمد هذا على التأثير الزائد للأشعة فوق البنفسجية الضارة على الجلد ، وكذلك على الفترة الزمنية التى تعرض لها الجلد لتأثير الأشعة ، علماً بأن التعرض المتكرر والمبالغ فيه للشمس يؤدى إلى الإصابة بسرطان الجلد .

لذا ينصح باستعمال المستحضرات والكريمات الواقية من أشعة الشمس للتقليل من الأضرار التى قد تصيب الجلد لاحقاً ، وهذه المستحضرات لا تمنع تأثير الأشعة الضارة وإنما تقلل منه .

وقد يكون سبب اصطباغ الجلد بلون بنى هو وضع العطور على البشرة وتأثره بالأشعة فوق البنفسجية ، أو نقص التغذية وقلة العناية بالنظافة العامة ، كما أن دلك الجلد وفركه كثيراً نتيجة الحكة يترك تصبغاً ثانوياً .

ولبعض مستحضرات التجميل والمبيضات التجارية دور فى إحداث الكلف وزيادة التصبغ ، وهذا ما تلمسه الكثيرات اللواتى يستعملن مثل هذه المستحضرات ، حيث يلحظن زيادة التصبغ وظهور الكلف أثناء ذلك ، والكثيرات يحاولن إخفاء هذا اللون بالإكثار من تغطيته بالبودرة الجافة أو كريمات الأساس ، علماً بأن هذا لن يحل

المشكلة لا بل قد يساهم فى انسداد المسامات الجلدية ويبقى الكلف .

كما ينصح قبل استخدام هذه المستحضرات وضع كمية صغيرة منها على بقعة صغيرة من الجلد ولمدة أسبوع للتأكد من عدم ظهور إحمرار أو حساسية فى تلك البقعة .

وفى جميع الأحوال ينصح باستعمال الكريمات الواقية من أشعة الشمس بعد العلاج خوفاً من الانتكاس ، وذلك باستعمال الواقى المناسب علمًا بأن هناك الكثير من المستحضرات للوقاية ومنها ما هو مخصص للبشرة الحساسة ، وينصح باستعمال الواقى قبل التعرض للشمس بفترة قليلة وليس فور استعماله ليعمل على الوقاية والتقليل من ضرر الأشعة فوق البنفسجية .

أما العلاج : فالبعض يستعمل المركبات المحتوية على أحماض الفواكه فى تقشير البشرة ، . إلا أن الإسراف منها يؤدى إلى ضعف الجلد [1] .

٩ـ للبشرة أنواع

وتعرض مجلة : تحت العشرين . . لأنواع البشرة وكيفية التعامل مع كل نوع فتقول :

عزيزتى : بشرة وجهك تختلف عن غيرها ، فهى الأكثر تعرضاً لتأثير التلوث الخارجى والتقلبات الجوية ، كما أنها تتميز بالرقة الشديدة لهذا يجب عليك معرفة خصائصها جيداً والحذر فى التعامل معها ، والمحافظة عليها نظيفة دائماً ، ولكن هذا لا يعنى الإفراط فى تنظيفها أياً كان نوعها !

---

(١) مجلة : صحتك .

وإليك الطريقة الصحيحة لتنظيف البشرة ؟

البشرة الجافة . . يضرها جداً الإفراط فى استخدام الصابون ، ولا تحتاج إلى التنظيف أكثر من مرتين يومياً .

البشرة المختلطة . . وغالباً ما تزيد فيها نسبة الدهون فى منطقة الذقن وتحت الأنف ، لهذا يفضل تنظيفها بصابون يحتوى على الجلسرين أو زيت الزيتون ، ويجب شطفها جيداً للتخلص من آثار الصابون تماماً ، ويفضل غسلها بالماء البارد أو الفاتر وتجنب استعمال الماء الساخن .

البشرة الدهنية . . تحتاج للتنظيف ثلاث مرات يومياً على الأقل للتخلص من الدهون الزائدة ويفضل غسلها بالماء الساخن قبل النوم .

البشرة العادية . . لا تحتاج لعناية خاصة ، ولكن يجب عدم الإفراط فى تنظيفها وإلا تحولت لبشرة جافة .

من الحماية . . إلى العناية :

بعد التنظيف يأتى دور الكريم . . ولكن أى الكريمات تستخدمين ؟!

إن هناك أنواعاً كثيرة من الكريمات ولكل منها استخدام ، وسنتعرف على هذه الاستخدامات معاً .

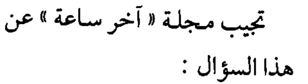
الكريمات المرطبة: تستعمل هذه الكريمات بعد غسل الوجه . . وهى لا تقدم الماء للجلد ولكنها تؤثر على نسيج الجلد الداخلى وتساعد الجلد على تكوين الطبقة الدهنية الرقيقة التى تزول بالتنظيف كما تقى الجلد من الجفاف .

كريمات الحماية : وظيفتها الأساسية تكوين طبقة عازلة . . تحمى الجلد من العوامل الخارجية الضارة .

كريمات العناية : تتميز بأنها غنية بالدهون وتمتص داخل الجلد ، ولا تقتصر على الطبقة الخارجية مثل كريمات الحماية ، ويظهر تأثيرها على البشرة خلال عشرين دقيقة على الأكثر .

وإذا كانت بشرتك رقيقة فالأفضل لك استخدام كريم العناية صباحاً أما إذا كانت بشرتك سميكة فالأفضل استخدامه فى المساء [1] .

١٠ـ كيف تحمين طفلك من الأمراض الجلدية فى الصيف ؟



تجيب مجلة « آخر ساعة » عن هذا السؤال :

يقول الدكتور محمد العطوى أخصائى الأمراض الجلدية :

إن الملابس غير القطنية تسبب حساسية عند الأطفال وبزيادة إفراز العرق مع التراب يحدث إنسداد لمسام الغدد العرقية ويمنع خروج العرق ، أما الملابس القطنية فتساعد على امتصاص العرق .

والاستحمام المستمر يومياً يمنع ظهور حمو النيل ونمو الفطريات

---

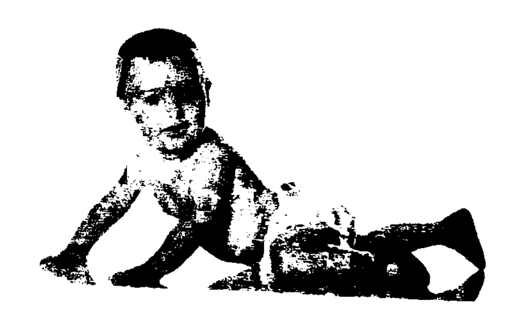
(١) مجلة تحت العشرين : (العدد ١٢).

على الجلد وعدم تعرض الأطفال للإصابة بالتينيا المختلفة (الملونة باللون الأحمر أو البنى أو الأبيض) على الجسم .

أما التينيا (الوركية) فإنها تظهر بسبب العرق وعدم الاستحمام المستمر .

وللتخلص من تينيا القدمين والتى تظهر بين أصابع القدمين يجب غسل القدمين باستمرار وعدم ارتداء (الجوارب) ذات الألياف الصناعية ويستحسن لبس الجوارب القطنية [١] .

وأفضل ما يستخدم لعلاج الالتهابات التى بين الفخذين الناتجة عن استعمال الحفاضات أو الاحتكاك . . خليط زيت الزيتون مع أكسيد الزنك الذى يحضَّر في الصيدلية .



*****

(١) مجلة آخر ساعة ٢ / ٧ / ١٩٩٧ .



- **سنن الفطـــــرة لا يختـــلف اثنان ذوى فطـرة سليمـة على أهميتها بالنسبة للإنسان.**
- عددت الأحاديث عشر خصال للفطرة وهناك الكثير قياساً على هذه العشرة .
- **أول هذه السنن إزالة الشعـر الزائد فى الجـسم..** وقـد أشـارت إليـه الأحـاديث بقـوله ﷺ . . « **نتف الإبط وحلق العانة** » والتى سميت في روايات «**الاستحداد** » .
- إذا كـانت هذه فطرة لكل الناس فـهى للنسـاء أولى وللمتزوجة أولى وأولى .
- من الشـعـر الذى ورد النهى عن إزالتـه بالنسبـة للمرأة شعر الحاجب وتسمى صاحبته نامصة .
- ويلحق بأمر إزالة الشعر موضوع الزينة ومنها الوشم ومنه الثابت المحرم ، والغير ثابت مثل استعمال الحنة .
- **وكانت ملفات الصحة والجمال فى هذا الفصل تدور حول نصائح لجمال البشرة .**

التزمى سنن الفطرة

ثانياً : النظافة بالماء .

قال طاووس : قلت لابن عباس : ذكروا أن النبى - ﷺ - قال : « اغتسلوا يوم الجمعة واغسلوا رؤوسكم وإن لم تكونوا جنباً وأصيبوا من الطيب »

قال ابن عباس : أما الغسل فنعم وأما الطيب فلا أدرى .

رواه البخارى .



ثانياً: النظافة بالماء

وهو القسم الثانى من سنن الفطرة ، وسوف نوسع الكلام عنه عندما نتحدث عن النظافة كوسيلة أكيدة لتقوية البدن والاهتمام بالصحة ، ولكن سنن الفطرة بينَّت نظافة جزئيات دقيقة جداً - قد تفوت بعض الناس أو قد يمرون عليها سريعاً منها :

١- الاستنشاق والمضمضة :

وهما من سنن الوضوء ، ويستحبا فى غير الوضوء عندما يتسخ الأنف بسبب غبار الطريق أو غيره ، أو عندما تتغير رائحة الفم لأى سبب من الأسباب ، فيكون من الفطرة : الاستنشاق والمضمضة بالماء .

٢- غسل البراجم :

وهى عُقَدْ الأصابع ومعاطفها ، وما يلحق بها من أى ثنية فى الجسم يظن فيها الاتساخ ولذلك كان من سنن الوضوء والغسل : الدلك ووصول الماء إلى ثنايا الجسم ، حيث إنه مع غبار الجو وتراكم العرق ، وخاصة فى الصيف إذا لم يهتم الإنسان بثنايا جسمه تتولد روائح كريهة حيث يصبح منفراً مقززاً فيضع العطور ويهمل الاستحمام فلا يزداد إلا سوءاً .

٣- انتقاص الماء :

وهذه اللفظة من الأدب النبوى حيث يعبر عن الأمور المستقبحة

بالألفاظ المهذبة ، وقد فسرها راوى الحديث بالاستنجاء ، وقد علمه لنا الإسلام .

روى مسلم عن سلمان الفارسى أنه قيل له : **قد علمكم نبيكم - ﷺ - كل شيء حتى الخراءة ؟ !فقال : أجل لقد نهانا أن نستقبل القبلة لغائط أو بول أو أن نستنجي باليمين أو نستنجى بأقل من ثلاثة أحجار أو أن نستنجي برجيع أو بعظم .**

والاستنجاء يكون بالحجارة - إن لم يوجد ماء - والدليل على تقديم الماء حديث خصال الفطرة التى ذكر فيها رسول الله - ﷺ - انتقاص الماء ، ويعوض عن الحجارة بالأوراق المخصصة لذلك ، والأفضل أن يجمع بينهما ، ولا يقل عن ثلاث مرات .

ولا يخفى عليك النهى عن استخدام اليمين فى هذا الأمر وحكمته الصحية كما لا يفوتنا التنبيه على غسل اليدين جيداً بعد هذه العملية .

وعلِّمى ذلك أولادك حيث إن كثيراً من أمراض الجهاز الهضمى تنتقل بالعدوى الشخصية من هذا الأمر .

والحقيقة أن غسل اليدين لا يمنع أحياناً بعض العدوى مثل : الدودة الدبوسية والإنتاميبا التى تسبب (التعنية) وذلك بسبب عادات سيئة مثل عدم غسل الطعام جيداً وعدم غسل اليدين قبل الأكل وبعده .

التبرؤ من البول :

والأمر الأكثر أهمية حيث قد يتجاهله البعض أو يؤديه بإهمال : **هو الاستنجاء بعد البول .**

روى النسائى عن أبى عباس قال : مر رسول الله - ﷺ - على قبرين فقال : «**إنهما يعذبان وما يعذبان فى كبير أما هذا فكان لا يستنزه من بوله وأما هذا فإنه كان يمشى بالنميمة** »

وفى رواية « **فكان لا يستبرئ** » وفى رواية البخارى ومسلم « **لا يستتر** » .

والمعنى الواضح لقوله - ﷺ - يستنزه من بوله هو : الاستنجاء من البول .

ويدخل فى الاستتار أو الاستبراء : المحافظة أن يصيب البدن أو الثوب شيء من رذاذه .

ولا تنسى استخدام منشفة نظيفة بعد عملية الاستنجاء بالماء سواء من البول أو غيره حيث إن بقايا الماء قد تسبب روائح غير طيبة مع اختلاطها بالغبار ، وقد تسبب بعض الالتهابات الناتجة عن الاحتكاك - خاصة فى فصل الصيف - وأنصحك باستخدام المطهرات المناسبة مع ماء الاستنجاء - وخاصة القبل - ولو مرة فى الأسبوع لتحمى نفسك من الالتهابات فى هذا المكان ، واستشيرى طبيبة أمراض النساء عند الشعور بأى حكة أو حرقان أو احمرار حتى لا يتفاقم الخطر عليك وعلى زوجك - إن كنت متزوجة - وسوف نستعرض معاً بتوسع الكثير عن النظافة الشخصية للمرأة عند الحديث عن النظافة كمصدر من مصادر الوقاية بعد صفحات قليلة .

*****

التزمى سنن الفطرة

ثالثاً : نظافة الأسنان بالسواك

عن عائشة عن النبى - ﷺ - قال :

« السواك مطهرة للفم ،مرضاة للرب »

رواه النسائى والبخارى معلقاً



ثالثاً : نظافة الأسنان بالسواك

قال الحكماء : إن صحة البدن تبدأ من الأسنان ، وقد أجمع أطباء الأسنان أن معظم ما يصيب الأسنان من التسوس هو بسبب بقايا الطعام ، فينصحون بدعكها بالفرشاة بعد كل وجبة على الأقل يومياً بالإضافة إلى مرة قبل الدخول إلى الفراش ، ومرة بعد الاستيقاظ من النوم صباحاً .



الفـــم :

وقد مَّر بنا المضمضة لنظافة الفم كسنَّة من سنن الفطرة ، وهذه خصلة أخرى من خصال الفطرة تبين اهتمام الإسلام بصحة الأبدان وهى : « **استخدام السواك** » وقد حظى السواك بموضع عظيم فى حياة النبى - ﷺ - .

روى البخارى عن أبى هريرة ـ رضى اللّه عنه ـ أن رسول اللّه ـ ﷺ ـ قال : « **لولا أن أشق على أمتى ـ أو على الناس ـ لأمرتهم بالسواك مع كل صلاة** » .

ما هو السواك ؟

والسواك فى اصطلاح العلماء هو : استخدام عود أو نحوه فى دلك الأسنان ، لتذهب الصفرة وغيرها عنها ، وكان ـ ﷺ ـ يستخدم للسواك عود شجرة تسمى : « الأراك » وهذه الشجرة غنية بالمواد المطهرة المانعة للتعفن والقاتلة للميكروبات ، وبها مركبات كبريتية مانعة للتعفن ، ومواد قابضة توقف النزيف ، فهو يقوى اللثة ، ويوقف نزيفها ، ويطهرها ، ويشفى جروحها ، ويطيب رائحة الفم والتنفس .

ويحتوى عود الأراك على ألياف مرنة تحتوى على زيتاً طياراً ومادة راتنجية وأملاحاً معدنية ، وعملية التسوك – فى حد ذاتها – من أهم العمليات الخاصة بنظافة الأسنان كما بيّنا فى أول كلامنا .

حكم السواك :



يقول الإمام النووى : السواك مستحب فى جميع الأوقات ، ولكن فى خمسة أوقات أشد استحباباً :

١– عند الصلاة .
٢– عند الوضوء .
٣– عند تلاوة القرآن .
٤– عند الاستيقاظ من النوم .

٥- عند تغير الفم بسبب طعام أو صيام أو كلام أو غيره .

والمستحب أن يستاك عرضاً وطولاً ، وأن يكون برفق إذا كانت اللثة ملتهبة ، ويستحب أن يمرر السواك على طرف أسنانه وكراسى أضراسه وسقف حلقه إمراراً لطيفاً ، ويستحب أن يبدأ فى سواكه بالجانب الأيمن من فيه ، ويستحب أن يعوِّد الصبى السواك ليعتاده .

النبى - ﷺ - والسواك :

وكما قلنا : كان للسواك وضع خاص فى حياة النبى - ﷺ - فتعالى لنرى ذلك معاً :

روى البخارى ومسلم عن حذيفة قال : كان النبى - ﷺ - إذا قام الليل يشوص فاه بالسواك .

وروى البخارى عن عائشة - رضى اللّه عنها - قالت : دخل عبد الرحمن بن أبى بكر ومعه سواك يستن به فنظر إليه رسول اللّه - ﷺ - فقلت له : أعطنى هذا السواك يا عبد الرحمن ، فأعطانيه فقصمته ثم مضغته فأعطيته رسول اللّه - ﷺ - فاستن به وهو مستند إلى صدرى » ، وكان ذلك فى مرضه الأخير - ﷺ - .

روى مسلم عن المقدام بن شريح عن أبيه قال : سألت عائشة قلت : بأى شىء كان يبدأ النبى - ﷺ - إذا دخل بيته ؟ قالت : بالسواك .

هكذا ، إذا قام من الليل ، وأول ما يفعله إذا دخل بيته ، وينظر إليه راغباً فيه عند موته ، وجعله - عليه الصلاة والسلام - من سنن الفطرة .

ثم هو من سنن الأنبياء ..

روى أحمد والترمذى وقال : حسن غريب عن أبى أيوب

قال : قال : رسول اللّه ـ ﷺ ـ : « **أربع من سنن المرسلين : التعطر والنكاح والسواك والحياء** » .

وروى النسائى والبخارى معلقاً عن عائشة عن النبى ـ ﷺ ـ قال : « **السواك مطهرة للفم مرضاة للرب** » .

الغزل بالسواك :

ومن أجمل ما ورد عن السواك ما رواه أبو داود فى باب غسل السواك عن عائشة أنها قالت : كان نبى اللّه ـ ﷺ ـ يستاك فيعطينى السواك لأغسله فأبدأ به فأستاك ثم أغسله وأدفعه إليه .

يقول ابن حجر فى فتح البارى تعليقاً على هذا الحديث : « وهذا دال على عظمة أدبها وكبير فطنتها ، لأنها لم تغسله ابتداء حتى لا يفوتها الاستشفاء بريقه ـ ﷺ ـ ثم تغسله تأدباً وامتثالاً » .

وعندما يداعب علىّ بن أبى طالب ـ رضى اللّه عنه ـ السيدة فاطمة زوجته – وقد دخل عليها وفى فمها سواك من عود الأراك – فقال :

حظيت يا عود الأراك بثغرها .·. أم خفت يا عود الأراك أراك
لو كنت من أهل القتال قتلك .·. ما فاز بعدى يا سواك سواك



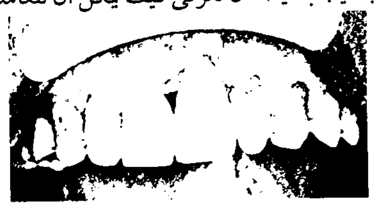


كيف تتعاملين مع آلام الأسنان؟

كيف تتعاملين مع آلام الأسنان ؟

قبل أن نصرخ من ألم الأسنان ، يجب أن نعرف أولاً :

لماذا يحدث هذا الألم ، وكيف يمكن أن تمنعى حدوثه ؟ أما إذا أحسست به فيجب أيضاً أن تعرفى كيف يمكن أن تتعاملى معه ؟



مع هذه الحقائق التى يقدمها الأستاذ الدكتور / فاروق مرشد ، والأستاذ الدكتور / كمال المتيم ، حول هذا الموضوع .

الألم نعمة:

يجب أن نعلم مسبقاً أن الألم نعمة سماوية تنبهنا إلى أن خطراً ما يحيق بنا وضرراً يصيب أجسامنا كى نبتعد ونحمى أنفسنا ، وآلام الأسنان ينطبق عليها أيضاً هذا المعنى .

وأسباب آلام الأسنان متنوعة وسوف نذكر أهم هذه الأسباب وأكثرها انتشاراً ، فعصب السن غبى ـ إن صح القول ـ فهو يستجيب لأى مؤثر خارجى بنوع واحد من الإحساس : الألم وفقط الألم .

تسوس الأسنان :

طبقة مينا الأسنان غير حساسة ، لذلك لا يظهر أى ألم أثناء تداعى هذه الطبقة تحت معاول التسوس إلى أن يتم اختراقها ونفاذ الجراثيم إلى الطبقة التالية ـ العاج ـ وهى حساسة تتأثر بالبرودة كما تتأثر بالحلوى وحتى بضغط الطعام .

كل هذه المؤثرات تترجم إلى ألم ذا طبيعة سريعة ويزول بزوال المؤثر إن هذا الألم هو جرس إنذار أن شيئاً ما قد أصاب سناً أو ضرساً فى فمك .



وعندما يتغلغل التسوس ويقترب من العصب نفسه نلاحظ أن الألم يستمر فترة ما بعد زوال المؤثر ، ومع مزيد من الاقتراب من العصب تفاجأ بألم لا يطاق دون سابق إنذار ، لقد مرض العصب ذاته وهذه هى صرخاته وأناته ، وبعد عدة نوبات من هذه الآلام قد تهدأ وربما تختفي ولكن لا تفرط فى التفاؤل وتظن أن العصب قد تم شفاؤه مما أصابه ، لا . . بل إنه قد قضى عليه تماماً فلم يعد به إحساس أو حيوية بل إن الجراثيم قد هاجمته وأجهزت عليه وهى الآن ترتع وتعربد فى بقايا أنسجته المتعفنة داخل خزانة العصب وقنوات الجذور ، وسوف يأتي الوقت الذي تنطلق من

خلال فتحة قمة الجذور ، وتلتهب المنطقة المحيطة بها ، وهذه العملية توصف علمياً بأنها خراج فمى (أى عند قمة الجذور) وقد يبدأ حاداً أو مزمناً ، وقد ينتشر في أى اتجاه مسبباً تورماً فى المنطقة القريبة من السن ـ الوجه أو الرقبة ـ وقد يكون تجمع الصديد هو الظاهرة الواضحة ، وهذا الصديد يجب أن يجد مخرجاً فيظل يضغط مستمراً وشديداً مسبباً آلاماً أشد ، حتى يصنع فتحة فى فراغ الفم أو منطقة التورم فى الرقبة أسفل الفك أو أعلى الوجه ليخرج منها ، وإلى أن يتم ذلك فأنت تعانى من الآلام التى لا تحتمل .

التهاب اللثة :

إن التهابات اللثة منتشرة بين الناس ، وان كانت الآلام المصاحبة لها طفيفة للغاية ولكن لا تنس الآلام النفسية الناجمة عن رائحة الفم الكريهة ونزف اللثة لأقل لمسة ، وهناك نوع آخر من التهاب اللثة يسبب ألماً لا يمكن إنكاره ورائحة فم كريهة مميزة ولثة تنزف إنه : **التهاب اللثة التقرحى الحاد** .

وقد كان هذا النوع منتشراً منذ عقدين من الزمان ، والآن نادراً ما نراه ربما لتحسن الأحوال المعيشية والغذائية وارتفاع مستوى العناية الصحية ونظافة الفم ، وربما للإفراط فى تناول المضادات الحيوية الذى أدى إلى نتيجة إيجابية غير مقصودة بالإقلال من حدوثه .

ولكن التهاب اللثة قد يؤدى إلى ألم عن طريق آخر ، فمع تقدم

التهاب اللثة المزمن تنحسر أجزاءها عن جذور الأسنان تاركة إياها تتعرض لألوان الطعام ولجراثيم الفم وجذور الأسنان لا يغطيها مينا وأسطح الجذور حساسة للمؤثرات الحرارية وتركيز المواد السكرية وحتى المالحة ، وكلما انحسرت اللثة فإن العظام الداعمة للاسنان تتآكل وتصبح الأسنان غير راسخة تحت ضغط الطعام أثناء مضغه ، وتحشر فضلات الطعام بين الأسنان وتتجمع فى الجيوب اللثوية وتؤدى إلى آلام غير محتملة (١) .



---

(١) الأخبار ٣/ ٩/ ١٩٩٩ .

رابعاً ـ قص الأظافر :

عن أبى واصل قال : لقيت أبا أيوب الأنصارى فصافحنى فرأى فى أظافرى طولاً فقال : قال رسول الله ـ ﷺ ـ : « **يسأل أحدكم عن خبر السماء وهو يدع أظفاره كأظافير الطير يجتمع فيها الجنابة والخبث والتفث** » .

رواه الإمام أحمد مرسلاً



رابعاً : قص الأظافر وتقليمها ونظافتها

وكما ورد فى كلام أنس - رضي الله عنه - عن النبى - صلى الله عليه وسلم - : إن أقصى مدة تبقى فيها الأظافر بدون قص هى : أربعون ليلة ، ويستحسن أن تقلم كل أسبوع مع الاستعداد ليوم الجمعة وهذا من سنته - صلى الله عليه وسلم - .

ولا يخفى عليك - أختى المسلمة - ما تسببه الأظافر من أذى ، فهى :

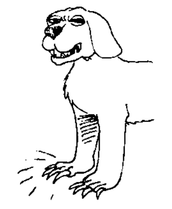
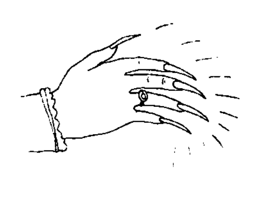
١ - مصدر لتراكم الأوساخ والميكروبات مما يجعل من الصعب نظافتها ، فيؤدى إلى نقل الأمراض وخاصة أمراض الجهاز الهضمى والعيون .

٢ - يمكن أن تؤذى أولادك أو زوجك فى التعامل اليومى معهم من خلال أظفارك الحادة .

٣ - بشاعة منظرها حتى إن أحد الشعراء قال فزعاً :

قل للجميلة أطلقت أظفارها ∴ إني لخوف كدت أمضى هاربا

إن المخالب للوحوش تخالها ∴ فمتى رأينا للظباء مخالب

وقد جمع ذلك كله ـ ﷺ ـ في تعجب من هؤلاء الذين يدَّعون تديناً وحرصاً على القرآن مع بُعد عن النظافة وذلك فيما رواه الإمام أحمد عن أبي واصل قال : لقيت أبا أيوب الأنصاري فصافحني فرأى في أظفاري طولاً فقال : قال رسول الله ـ ﷺ ـ : « **يسأل أحدكم عن خبر السماء وهو يدع أظفاره كأظافير الطير يجتمع فيها الجنابة والخبث والتفث** » .

صباغ الأظافر :

وهنا وجب أن نتحدث عن شكل من أشكال زينة المرأة وهو : صباغ الأظافر أو ما يسمى «المانيكير والأكلادور »وهو :

أولاً : زينة لا يجب أن تبديها المرأة للأجانب وداخلة تحت قوله تعالى : ﴿**وَلا يُبْدِينَ زِينَتَهُنَّ إِلاَّ مَا ظَهَرَ منها**﴾ (النور : ٣١) .

ثانياً : أنها من مادة تترك غطاءاً بلاستيكياً ملوناً يمنع وصول الماء إلى الأظافر والتي يجب أن تغسل بنص قوله تعالى : ﴿**يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِذَا قُمْتُمْ إِلَى الصَّلاةِ فَاغْسِلُوا وُجُوهَكُمْ وَأَيْدِيَكُمْ إِلَى الْمَرَافِقِ وَامْسَحُوا بِرُءُوسِكُمْ وَأَرْجُلَكُمْ إِلَى الْكَعْبَيْنِ وَإِن كُنتُمْ جُنُبًا فَاطَّهَّرُوا**﴾(المائدة : ٦) .

اللمعة :

فغسل اليدين ركن من أركان الوضوء ، إذا لم يتم بطل الوضوء وبطلت ـ بالتالي ـ الصلاة ، وركن من أركان الغسل حيث إن تعميم البدن بالماء إذا لم يتم بطل الغسل ، وهكذا وهذه المادة تمنع من وصول

الماء إلى جزء كبير من الجسم وتسمى فى الفقه : « **اللمعة** » ويقصد بها : أى مادة دهنية تحول دون وصول الماء إلى الجسم .

وأفتى العلماء أنه : إذا وضع بعد الغسل فإن الصلاة تصح مع وجودها .

وقد أفتى هذا معظم علماء العصر ، منهم الشيخ : حسنين مخلوف والإمام الأكبر الدكتور عبد الحليم محمود شيخ الأزهر والشيخ محمد متولى الشعراوى (يرحمهم الله جميعاً) والشيخ السيد السابق (رحمه الله)فى كتاب : «فقه السنة » والشيخ محمد بكر إسماعيل فى كتاب : «الفقه الواضح» وغيرهم .

احذرى ....

وقبل أن نترك الأظافر أنبهك إلى الجلد الزائد على جوانب الظفر ، وأحذرك من إزالته بالجذب حيث يسبب جرحاً مفتوحاً يتلوث ، وتورماً للإصبع ، وألماً شديداً جداً ، والأفضل إزالته بالمقص بعناية شديدة .





ملف الصحة والجمال ٣

أظافر جميلة

١ ـ عنوان جمالك وصحتك .

٢ ـ مشكلات الأظافر .



تحت هذا العنوان كتبت جريدة الأهرام :

الأظافر الصحية الجميلة تعطى رونقاً وبهاءاً ليد المرأة مما يؤثر على مظهرها العام إيجابياً ، ولكى نحافظ عليها بهذا المظهر يجب أن نعرف كيف نحميها من بعض الأعراض التى تؤثر على شكلها العام وفى بعض الأحيان تكون مؤشراً لوجود مرض يستدعى الذهاب إلى الطبيب .

التشقق :

ومن المشاكل الشائعة التى تتعرض لها الأظافر هو التشقق والتمزق الذى يصيب المنطقة الهلالية فى نهاية الظفر وهذا يؤثر على صحة الأظافر بأكملها لأن هذه التشققات تسمح بوجود البكتريا الضارة مما يؤدى إلى هياج الجلد وحدوث العدوى ، ولذلك تجنبى طلاءات الأظافر التى تجف سريعاً لأنها غالباً ما تحتوى على مواد مجففة للأظافر والتى تسبب التشققات ويمكنك استخدام الطلاءات السميكة التى تحتوى على مواد مرطبة ، فهذه الطلاءات تحافظ على مرونة أظافرك ويتم تناول الڤيتامين والمعادن وبعض المراهم الموضعية التى تساعد على تقوية الأظافر (١) .

---

(١) الأهرام ٢٧ / ٦ / ٩٧ .

استخدام المبرد :



وينصح باستخدام مبرد الأظافر برقة لتحديد الشكل المطلوب وخصوصاً فى الأظافر الجافة ، ويمكن الاحتفاظ بسطح الأظافر ملساء ببردها بالمبرد الخفيف ، لأن الأسطح غير الملساء غالباً ما تتشقق .

البروزات :

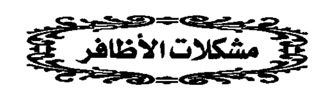
فى بعض الأحيان تظهر بروزات حمراء فى المنطقة الهلالية أسفل الأظافر ويدل هذا على وجود حساسية من بعض طلاءات الأظافر التى تحتوى على مادة الفورمالدهيد ، وفى حالة ظهور علامات بيضاء ناعمة على سطح الأظافر يكون هذا مؤشراً للإصابة بالتهاب يبدأ من المنطقة الهلالية ويمتد للخارج ويتسبب فى انفصال جزئى للظفر ، وينتج ذلك بسبب الضغط بشدة على الجلد فى المنطقة الهلالية للخلف أو استخدام منظفات منزلية قوية تحتوى على مواد كيماوية ، وهذا الانفصال الجزئى للظفر يكون مرتعاً خصباً لنمو البكتريا الضارة ، وفى هذه الحالة يجب تقصير الأظافر والاحتفاظ بها نظيفة وجافة مع استخدام المراهم المضادة للبكتريا على الأظافر وتحت أطرافها بانتظام .

استشيرى طبيب :

وبعض التغيرات الأخرى التى تظهر على الأظافر تشير إلى وجود متاعب صحية تستدعى الذهاب إلى الطبيب فوراً مثل سمك الظفر وظهور لون أبيض سميك تحت الظفر وهذا يعنى الإصابة بعدوى فطرية .

وفى حالة ظهور ثقوب أو بقع على الأظافر فهذا يدل على تعب الأظافر وإرهاقها ويصيب حوالى ١٠٪ من الأشخاص المصابين بالعدوى الفطرية ، وفى هذه الحالة تستخدم حقنة الكورتيزون فى الأماكن المصابة مباشرة وذلك تحت إشراف طبى كامل ، وهى فعالة جداً ولكن تحتاج إلى التكرار كل بضعة أشهر ومن عيوبها أنها تكون مؤلمة حيث تؤخذ تحت الظفر [١] .

(١) الأهرام ٢٧ / ٦ / ٩٧ .



أما عن صحة وجمال الأظافر فكتبت جريدة الأهرام أيضاً :

الأظافر تعتبر إحدى مقومات الجمال والأناقة التى تتطلب العناية الشديدة وهى أيضاً تلعب دوراً هاماً فى حماية أطراف الأصابع سواء اليدين أو القدمين ، ومن الأظافر يتعرف الطبيب على الحالة الصحية للشخص بوجه عام فهى تعكس كل الاضطرابات التى قد يعانى منها الجسم .

ماذا يعنى تقصف الأظافر السريع ؟

الأظافر الضعيفة التى تقصف بسرعة تماماً مثل الشعر الضعيف ترجع إلى عدة أسباب مثل : تغيير الفصول أو التعرض لعوامل ضارة مثل الصابون والمواد الكيماوية مع الماء لفترات طويلة كما أن نقص بعض الڤيتامينات مثل (ب٦) أو (أ) ومعادن مثل الحديد والزنك يؤدى أيضاً إلى تقصف الأظافر .

والعلاج هنا يكون بتناول المكملات الغذائية والڤيتامينات التى يصفها الطبيب .

مشكلة الأظافر السميكة :

يرجع هذا إلى بعض الأمراض الجلدية التى تؤدى إلى نمو سريع للأظافر مما لا يتيح فرصة النمو الطبيعى لخلايا الجلد تحتها فتلتصق بها فتصبح الأظافر أكثر سمكاً .

السطح المعرج للأظافر :

يصاب سطح الأظافر أحياناً بخطوط طويلة بارزة ، وتنتشر هذه الحالة مع التقدم فى السن ويرجع السبب فيها إلى أسباب وراثية أو الإصابة ببعض الأمراض مثل : الروماتيد أو أمراض الشرايين .

لماذا تلتصق الأظافر بلحم الأصابع ؟

يحدث هذا عادة فى أظافر الأقدام ويكون السبب إما عملية قص خاطئة للأظافر أو ارتداء حذاء شديد الضيق وتسبب فى هذه الحالة آلاماً شديدة وتصاب أيضًا بالبكتريا التى تسبب بدورها فى كثير من الأمراض وعند الإصابة بهذه الحالة لابد من استشارة طبيب يصف العلاج المناسب من مراهم أو عقاقير أخرى .



من سنن الفطرة : استنشاق الماء وغسل البراجم وانتقاص الماء (الاستنجاء) وكلها خاصة بالنظافة بالماء .

ـ أصل هذا الفصل ما فرضه الله على كل مسلم ومسلمة من الغسل والوضوء . . وهذه سنن متعلقة بتلك الفرائض .

ـ ويلحق بانتقاص الماء التبرؤ من البول فقد ورد فى الذى لا يفعله وعيد شديد من عذاب القبر .

ومن سنن الفطرة أيضاً : استخدام السواك وهو أمر عام فى نظافة الفم والأسنان .

ـ والسواك هو أداة تنظيف الأسنان من فرشاة أو غصن شجرة وأفضل الأشجار المستعملة هى شجر الآراك لما ثبت له من فائدة للأسنان واللثة وكان ﷺ يستعمله .

ومن سنن الفطرة: قص الأظافر وهى لمحة عظيمة للوقاية من العدوى ، حيث إنها مصدر لتراكم البكتيريا .

وقد وقَّت رسول الله ﷺ ألا تمر أربعين ليلة دون قص وكان ﷺ يقص كل جمعة .

وملفات الصحة والجمال تدور هنا حول صحة الأسنان وجمال الأظافر وعلاج مشكلاتها .



خامساً - الختان

عن أبى المليح بن أسامة عن أبيه أن النبى - ﷺ - قال : **«الختان سنة للرجال مكرمة للنساء»**

رواه أحمد .



خامساً : الختان

وهو وإن كان واجباً بالنسبة للرجال فإنه من الأمور المباحة بالنسبة للنساء ، حيث لم يرد أمر به ولا نهى عنه من رسول الله - ﷺ - وكل ما ورد فيه عنه - ﷺ - توجيه إلى الكيفية .

وهناك اختلاف شديد جداً بين العلماء حول هذا الأمر وخاصة للنساء يتدخل فى هذا الخلاف العادات والتقاليد من ناحية ، ومحاولات للنيل من الإسلام من ناحية أخرى .

ومثل هذه الأمور التى لم يقطع فيها علماء الإسلام برأى يجب أن نردَّها إلى أولى العلم وأهل الذكر فى المجال وهم - فى هذا المجال - : الأطباء ، ذلك بعد أن نتعرف على ما ورد حولها فى شريعتنا .

حكم الختان :

يقول الشيخ السيد سابق فى كتاب : « فقه السنة » :

« أحاديث الأمر بالختان للمرأة ضعيفة لم يصح منها شىء وكذلك قال ابن القيم فى تحفة المورود ، والشوكانى فى نيل الأوطار .

أما آراء المذاهب فى حكم الختان بالنسبة للمرأة فكما يلى :

قالت الشافعية : هو واجب ، أما الحنابلة والمالكية والأحناف فقالوا : « إنه سنة ومكرمة » .

وقد بين الإمام الشوكانى فى كتابه « نيل الأوطار » ضعف جميع ما استدل به أصحاب الرأى بالوجوب ، بالنسبة للمرأة وقال :

« والحق أنه لم يقم دليل صحيح يدل على الوجوب ، والمتيقن : «السنية » وذلك أخذاً بعموم الأمر بالختان حيث لم يخص رجلاً ولا امرأة .

وقد فصَّل الطب هذا الأمر بالنسبة للرجال فبيَّن أهميته الصحية لهم مما يجعل رأيهم هذا دليل يؤيد من قال بالوجوب بالنسبة للرجال ، وإن كان بعض العلماء قد قال أنه ليس واجب بالنسبة للرجل أيضاً إلا أن آراء الأطباء تخالف هذا الرأى .

رأى الطب بالنسبة للنساء :

وأيضاً بيَّن الطب ضرر هذا الأمر على النساء ونصح الأطباء بتجنب ختان البنات نهائياً لضرره .

حديث الختان :

أما ما انفرد به أبو داود عن أم عطية الأنصارية أن امرأة كانت تختن بالمدينة فقال لها النبى ـ ﷺ ـ : « **لا تنهكى فإن ذلك أحظى للمرأة وأحب إلى البعل** » .

قال أبو داود : ليس هو بالقوى وقد روى مرسلاً وقال محمد ابن حسان : مجهول وهذا الحديث ضعيف .

وقد ضعف جميع رواياته الإمام الشوكانى فى كتابه : «نيل الأوطار »[1] .

---

(١) جـ ١ نيل الأوطار ص ١٣٣ .

وإن كان الشيخ الألبانى قد صححه بطرق وشواهد ، فإنه ليس دليلاً على وجوب أو سنية أو حتى استحباب الختان للمرأة ، فسياق الحديث يدل على أنه كان عادة عند العرب وقد نصح رسول الله ـ ﷺ ـ بتعديلها وتهذيبها وبيَّن علل وفوائد التقليل منها .

وكلمة : «الخفض »للنساء تساوى الختان للرجل ، حيث إن الخفض بالنسبة للمرأة هو قطع جزء من طرف جلدة تكون فى أعلى فرج المرأة فوق مدخل الذكر كعرف الديك وتسمى البظر .

فائدة البظر المقطوع :

وهذه الجلدة هى مصدر من مصادر الإثارة الجنسية بالنسبة للمرأة ، حيث تنتصب وتتورم لاندفاع الدم إليها ، وهى تعجل إثارة المرأة ، بل واكتشف العلم فوائد أخرى لها حيث إنها تفرز بعض المواد المفيدة للمرأة ، وأنها إذا أزيلت بالكلية أو جزء كبير منها فإن المرأة تفقد كثيراً من استمتاعها بزوجها ، وتستغرق إثارتها وقتاً طويلاً قد لا تصل إليه وهذا الأمر يسبب ملل للمرأة من العلاقة الزوجية الخاصة . . مما يعجل بسوء التفاهم بين الزوجين .

ويقول الشيخ عبد الحليم أبو شُقَّة [١] : والحقيقة أن ختان البنات كان عادة من عادات العرب فى الجاهلية ، ولما جاء الإسلام وضع له من الشروط ما يخفف من أثرها على الرجل وعلى المرأة معاً ، ويحفظ حق كل منهما فى الاستمتاع ، ولهذا ورد فى الحديث السابق :

(١) تحرير المرأة فى عصر الرسالة ، الجزء السادس .

« أشمى ولا تنهكى » ، أى : لا تبالغى فى الخفض ، وشبه القطع كأنه شم الرائحة .

ويقول الإمام ابن القيم فى تحفة المودرود : «فى الحديث ما يدل على الأمر بالإقلال من القطع ،أى : اتركى الموضع أشم ،والأشم : المرتفع » .

وذكر الحديث أسباباً لهذا الشرط عند خفض البنات وهى ترجح التقليل منه قدر الإمكان ، منها :

١ ـ أنه أحظى للمرأة . ٢ ـ أحب للبعل .

أدلة القائلين بالوجوب :

أما العلماء الذين يعتبرون ختان البنات واجب أو حتى سنة فإن من حججهم العقلية بجانب الأدلة النصية الضعيفة :

١ ـ إن هذه الجلدة تكون كبيرة متضخمة فى بعض النساء .

٢ ـ إن وجودها يؤدى إلى زيادة شهوة النساء وسرعة استثارتهن ، وهذا أخوف عليهن أن يقعن فى الرذيلة .

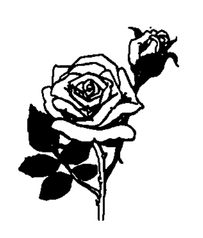
والحقيقة أنه بالنسبة للعلة الأولى ، فإن هذا عيب جسدى يعالج طبياً ويقدر بقدره ويترك للمتخصص .

أما الأمر الثانى فإن العقل يقول : إن العفاف والفضيلة ليس بجزء يبقى أو يزال من الجسم ، إنما هى التربية والتقوى ، وإلا فإن

الرجال أكثر شهوة واستثارة من النساء ولم يأمر أحد بقطع ذكورهم ، بل إن الختان الواجب بالنسبة لهم سبب من الأسباب المساعدة على الإثارة .

وفى النهاية : فإن من تحب ـ أو يحب ـ أن يخفض بناته فعليه أن يتقى الله بأن يجعله على يد طبيب أو طبيبة متخصصة ، ويستمع إلى رأيهم فى هذا الأمر ، فأحياناً تكون البنت لا تحتاج إليه بالمرة .

يقول الفقهاء : وعدم القطع لا شيء فيه ، أما استئصال الجلدة كلها أو أكثر من ذلك المنتشر فى مصر والسودان وبعض البلاد العربية ، وهو ما يسمى : « بالخفاض الفرعونى » فهو حرام مخالف للسنة ، وفيه جاهلية ، وشديد الضرر على المرأة والرجل معاً[1] .



(١) أنظر « فقة النساء فى الطهارة » محمد عطية خميس .



استراحة

ـ الختان من سنن الفطرة . . وهو واجب بالنسبة للرجل ومباح بالنسبة للمرأة بشروط .

ـ وأحاديث ختان البنات ضعيفة السند ولا يحتمل متنها الأمر بوجوبه . .

ـ ويفضل أن يرجع إلى طبيب متخصص لمعرفة حاجة الفتاة إلى الخفاض (الختان) أو عدمها ، ولا يرجع فى هذا الأمر إلى العادات والتقاليد .



سادساً : الشعر

١ ـ إكرامه بدهنه وتمشيطه .

٢ ـ عدم نتف شيبه .

٣ ـ خضابه .

عن أبي هريرة أن رسول الله ـ ﷺ ـ قال :
« من كان له شعر فليكرمه » .

رواه أبو داود .



سادساً : الشعر

هو كما قال المثل : «**تاج المرأة سر جمالها**» وتغنى به المحبون وتفننوا في وصفه حتى قال أحدهم :

بيضاء تسحب من قيام شعرها وتغيب فيه وهو وجف أشحم [1]
فكأنها فيه نهار مشرق وكأنه ليل عليها مظلم

أسنمة البخت :



روي مسلم عن أبي هريرة قال : قال رسول الله ـ ﷺ ـ : « **صنفان من أهل النار لم أرهما : قوم معهم سياط كأذناب البقر يضربون بها الناس ونساء كاسيات عاريات مميلات مائلات رؤوسهن كأسنمة البخت المائلة لا يدخلن الجنة ولا يجدن ريحها وإن ريحها ليوجد من مسيرة كذا** » .

ومعنى رؤوسهن كأسنمة البخت : أي تشبه سنام الجمال الكبيرة ، وذلك بسبب تكبير الشعر ، ووصله ، وإظهاره .

وشعر المرأة ضمن عورتها التي أمر الله ـ سبحانه وتعالى ـ بحفظها عن الأنظار قال تعالى : ﴿**وَقُل لِّلْمُؤْمِنَاتِ يَغْضُضْنَ مِنْ أَبْصَارِهِنَّ وَيَحْفَظْنَ فُرُوجَهُنَّ**﴾ (النور : ٣١) .

---

(١) وجف : مضطرب متحرك متموج ، وأشحم : طري ناعم كأنه مدهون بالشحم .

وهو من الزينة التى أمر الله بعدم إبدائها ، قال ـ تعالى ـ : ﴿وَلا يُبْدِينَ زِينَتَهُنَّ إِلاَّ مَا ظَهَرَ مِنْهَا﴾ (النور : ٣١) .

وهو موضع الخمار حيث يغطيه ، ولا يظهر منه شئ ، قال تعالى ﴿وَلْيَضْرِبْنَ بِخُمُرِهِنَّ عَلَىٰ جُيُوبِهِنَّ وَلا يُبْدِينَ زِينَتَهُنَّ﴾ (النور : ٣١) .

ومن الطرائف اللغوية :

أن فتاة صغيرة قالت لأبيها : «يا أبت اشترِ لى لوطاً أغطى به فرعلى فإنى قد عتعت» .

واللوط هو : الرداء ، وفرعلى أى : شعرى ، وعتعت أى : بلغت وأدركت .

وكان ذلك فصاحة من البنت وزيادة حياء فلم تصرح لأبيها .

وسواء كنت خارج بيتك أم فى بيتك وبين أقرانك من النساء ، ومع محارمك ، فالفطرة مع الشعر لها خصال كثيرة منها :

١ ـ إكرامه بدهنه وتمشيطه .

٢ ـ عدم نتف شيبه .

٣ ـ خضابه .



وأذكرك فى البداية بحديث عبد الله بن جابر الذى ذكرناه فى الاستحداد .

روى البخارى عن جابر بن عبد الله قال : قفلنا مع النبى - ﷺ - من غزوة فتعجلت على بعير لى فإذا النبى - ﷺ - فقال : « **ما يعجلك** » ؟ قلت كنت حديث عهد بعرس ، فلما ذهبنا لندخل قال - ﷺ - : « **أمهلوا حتى تدخلوا ليلاً - أى عشاء - لكى تمتشط الشعثة وتستحد المغيبة** »[1]

الشعثة :

ولكى تعلمى أهمية امتشاط الشعثة ، وجمع هذا الشعر الثائر وإكرامه إليك هذه القصة التى وردت عن رجل ، وأظنها بالمرأة أولى :

دخل رجل على أمير المؤمنين عمر بن الخطاب - رضي الله عنه - ، وكان شعث الرأس أغبر الثوب ومعه امرأته وهما يتشاجران ، وتقول المرأة : لا أنا ولا هذا - أى : خلصنى منه يا أمير المؤمنين - فعرف كراهية المرأة لزوجها ، فأرسل الزوج وأمره أن يغتسل ويمشط شعره ويدهنه ويأخذ منه ويقلم أظافره ، فلما حضر الرجل أمره أن يتقدم من زوجته ، فاستغربته المرأة أول الأمر ، ثم لما عرفته رضيت ورجعت معه ، فقال عمر : وهكذا فاصنعوا لهن ، فوالله إنهن ليحببن أن تتزينوا لهن كما تحبوا أن يتزينّ لكم ! .

وروى أبو داود عن أبي هريرة أن رسول الله - ﷺ - قال : « **من كان له شعر فليكرمه** » .

---

(١) المغيبة : هى التى غاب عنها زوجها .

وروى الإمام مالك أيضاً فى الحديث الذى صححه الألباني عن عطاء بن يسار قال: كان رسول الله ـ ﷺ ـ فى المسجد فدخل رجل ثائر الرأس واللحية ـ أي : مشعث الشعر ـ فأشار إليه رسول الله ـ ﷺ ـ بيده أن اخرج كأنه يعني إصلاح شعر رأسه ولحيته ففعل الرجل ثم رجع فقال رسول الله ـ ﷺ ـ : « **أليس هذا خيراً من أن يأتى أحدكم ثائر الرأس كأنه شيطان** » .

فمن سنن الفطرة مع الشعر إكرامه بأن يغسل ، ويمشط ، ويدهن .

نصائح للتعامل مع الشعر :

من النصائح الهامة فى التعامل مع شعر المرأة :

١ ـ الاهتمام بالصحة العامة والتغذية الجيدة .

٢ ـ عدم استعمال الصابون بكافة أنواعه فى غسيل الشعر ، ويفضل الشامبو المناسب لنوعية الشعر .

٣ ـ استخدام زيت الزيتون فى دهانه حيث إنه يقويه ويزيده لمعاناً .

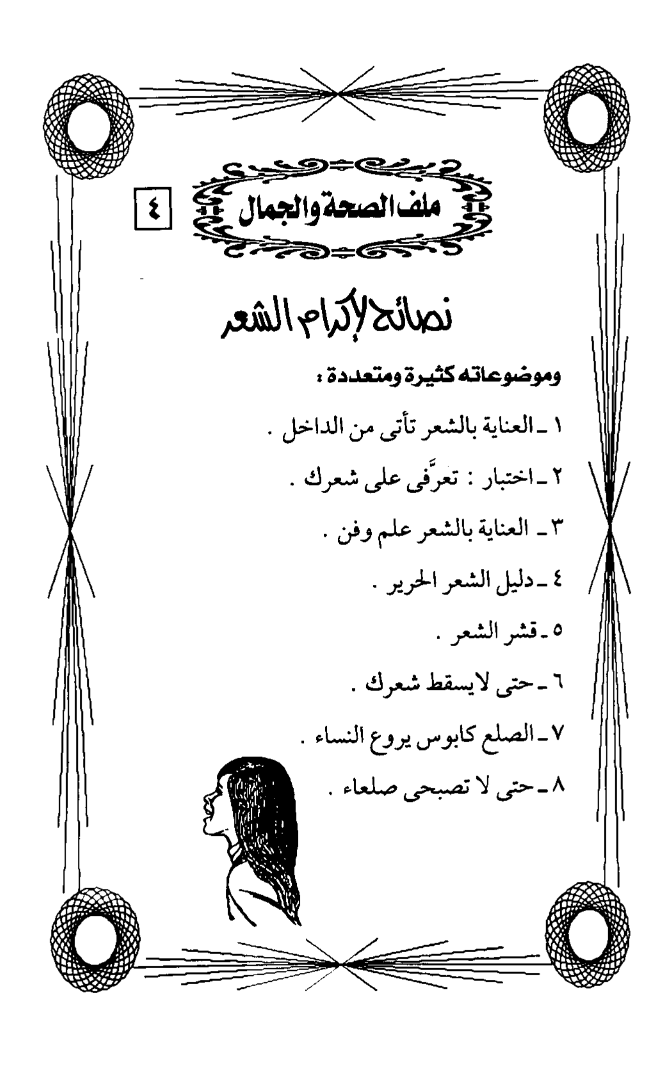
٤ ـ تعريضه للشمس وللهواء الطلق ـ قدر الإمكان ـ فإن ربطه طوال اليوم يؤذيه .

٥ ـ عمل تدليك جيد لفروة الرأس بدون استعمال أى مادة إلا الماء القليل وذلك لمدة ثلث ساعة كل يومين حتى تشعرى بأن أصابعك قد امتلأت بمادة دهنية ، ثم اغسليه بماء جارى .

٦ ـ عدم استعمال المكواة لفرده أو أى مواد كيماوية ، ويمكن استعمال الهواء الساخن من جهاز «السشوار» .

٧ ـ استخدام مادة مطهرة مع ماء الغسيل ولو مرة كل أسبوعين ، مع دلك فروة الرأس .

وفى ملف الصحة القادم الكثير من المعلومات العملية فى التعامل مع الشعر .



ملف الصحة والجمال ٤

نصائح لإكرام الشعر

وموضوعاته كثيرة ومتعددة :

١ ـ العناية بالشعر تأتى من الداخل .

٢ ـ اختبار : تعرَّفى على شعرك .

٣ ـ العناية بالشعر علم وفن .

٤ ـ دليل الشعر الحرير .

٥ ـ قشر الشعر .

٦ ـ حتى لايسقط شعرك .

٧ ـ الصلع كابوس يروع النساء .

٨ ـ حتى لا تصبحى صلعاء .

العناية بالشعر تأتى من الداخل

تحت هذا العنوان كان مقال مجلة تحت العشرين :

إن شعرك مرآة لصحتك . . فإذا كنت تتمتعين بصحة جيدة وتتناولين طعاماً متوازنا يمدك بكل ما تحتاجينه من مواد غذائية وتحصلين على القدر الكافى من الراحة، وتواجهين ضغوط الحياة بمرونة ، فإن هذا ولاشك سينعكس على شعرك ومظهرك ، فالعناية بالشعر تبدأ دائماً من الداخل ، وإلا فإن أفضل أنواع البلسم ستقف عاجزة ولن تحقق أى نتائج .

لهذا فتذكرى دائماً . . إن معظم مشاكل الشعر يمكن حلها بإدخال بعض التغيرات على نمط الحياة التى نعيشها وإذا أردت أن تعرفى ما هى الطريقة . . فهيا معنا . .

فروة الشعر والتوتر :

إن شعرك عبارة عن نسيج غير حى مصنوع من الكيراتين وينمو بمعدل نصف بوصة شهرياً ، ومن الطبيعى أ ن تفقدى ما يصل إلى ١٠٠ شعرة من شعرك يومياً.

وخلال أوقات التوتر كالامتحانات مثلاً يمكن أن يرتفع هذا المعدل بشكل ملحوظ ، ودليلنا على ذلك قصة العروس التى فقدت شعرها بالكامل حين لم يحضر عريسها ليلة الزفاف وتخلى عنها أمام الجميع . . إلا أنه من المؤكد أن أثر التوتر على الشعر يزول تلقائيًا مع زوال التوتر وغيابه .

وللعناية بفروة رأسك عليك بعمل مساج أسبوعى لفروة الرأس لتخفيف حدة التوتر وإثارة الغدد الدهنية ، مستخدمة أصابعك وليس أظافرك وابدئى من جهة الجبهة واضغطى ضغطاً خفيفاً عليها مع تحريك أصابعك بشكل دائرى بطىء على رأسك بكامله متجهة إلى الرقبة .

الشعر الجائع والريچيم :

لا يعتبر التوتر هو المشكلة الوحيدة التى تواجه الشعر ولكن الريچيم قد يكون نفسه مشكلة إذا كان بدون إشراف طبى ، لأنه يسبب نقص المواد الغذائية اللازمة لنمو الشعر خاصة الحديد والزنك والكالسيوم والمغنسيوم الموجودين بكثرة فى البقول والسمك والدجاج وكذلك الفيتامينات التى قد تسبب نقصها مشاكل عديدة فنقص ڤيتامين (A) يؤدى إلى التقشر فى فروة الرأس مع ملاحظة أن زيادته جداً يسبب سقوط الشعر كما أن نقص فيتامين (C) يؤدى إلى تقصف الشعر وانقسامه بسهولة ، ويمكن الحصول على تلك الفيتامينات من السبانخ والخضروات والفواكه الحمضية .

إرشادات لشعر صحى :

والآن إليك بعض الإرشادات التى يمكن من خلالها المحافظة على صحة الشعر وجماله :

١ ـ مشِّطى شعرك كثيراً : ولكن انتبهى ، إذا كانت فروة رأسك دهنية فلا داعى للإفراط فى تمشيط شعرك وإلا أصبح مظهره دهنياً فالتمشيط يعمل على تحفيز وتنشيط الغدد الدهنية .

٢ ـ انتقى فرشاة شعرك بعناية : فالفرشاة البلاستيك لا تمتص الدهون الطبيعية ولا توزعها بل أنها تخلق نوعاً من الاستاتيكية فى الشعر فاحرصى على انتقاء الفرشاة ذات الأسنان الطبيعية .

٣ ـ استخدمى البلسم بانتظام : فالبلسم ضرورى للشعر خاصة فى الشتاء لأنه يحمى الشعر من البرودة والجفاف .

٤ ـ قُصِّى أطراف شعرك كل ستة أسابيع ، فذلك يحفظ نهايات شعرك نظيفة .

٥ ـ إذا كان من الضروري استخدام مجفف الشعر . . خاصة فى الشتاء فعليك بتجفيف شعرك فقط وليس تصفيفه فإن الضرر هنا سيكون أقل .

وفى النهاية صديقتي لا تنسي أن صحة شعرك تأتي منك . . من داخلك أنت أولاً . . فلا تضريه بنفسك [1] .

(١) مجلة : تحت العشرين .

اختبار: تعرفى على شعرك

السـؤال	نعم	لا
هل يعـانى شـعـرك من وجـود بعض الشحنات الكهربائية ؟		
هل يمكن أن تصفى شعـرك بأنه يتصرف كما يحلو له ؟		
هل ينتصب شعرك قليلاً عند الجذور ؟		
هل تنتعش تسريحة شعـرك إذا مررت أصابعك خلالها ؟		
المجموع		

إذا كانت معظم إجاباتك : نعم

أنت محظوظة ، لأنك تستطيعين التصرف مع شعرك كما تشائين ولكن عليك العناية به حتى لا يصبح صعب التصفيف ، واحرصى على استخدام الشامبو المناسب له .

إذا كانت معظم إجاباتك : لا .

فإن شعرك صعب لا يسهل التعامل معه وكونى ذكية فى اختيار تسريحة

ملائمة ، واعلمي أن التسريحات الطويلة أو القصيرة أفضل من القصات المتوسطة الطول لأنها أصعب فى التعامل معها من غيرها ، حاولى لف شعرك على الرولو ثم جففيه بالهواء الساخن أثناء التسريح [١] .



(١) تحت العشرين : العدد الثامن .

العناية بالشعر.. علم وفن

هل هذا الشامبو يناسبنى ؟!

كيف أعتنى بشعرى بطريقة صحيحة ؟!

أولاً : تعرفى على نوع شعرك :

عندها ستجدين الإجابة على هذه الأسئلة ببساطة . . فلكل شعر أسلوب عناية خاص به ، ونحن نقدم لك هذه المعلومات لنساعدك على أن تعرفى ما هو نوع شعرك؟!

١ ـ الشعر الدهنى :

هل يبدو شعرك لزجاً . . مشحماً ؟

هل هو سريع الاتساخ بالأتربة ؟

هل لديك مشكلة قشر الشعر ؟

إذا كانت إجابتك عن هذه الأسئلة بنعم : فإن هذا يعنى أن شعرك دهنى ، وهذا النوع من الشعر كثيراً ما يصاحبه ظهور القشرة .

والمقصود بالشعر الدهنى أنه الشعر الذى تتميز فروة الرأس أو (التربة) التى ينبت منها بنشاط زائد فى إفراز الدهون ، أو المادة اللزجة الطبيعية التى تؤدى وظيفة تطرية الشعر وتليينه ، ولولاها لأصبح الشعر جافاً تماماً مفتقداً للبريق ، وهذا النشاط الزائد قد يكون لأسباب تكوينية ، أى أن طبيعة الجسم تتميز بفروة رأس دهنية . . أو

قد يكون نتيجة لأسباب هرمونية . . مثلما تحدث زيادة فى نشاط الغدد الدهنية خلال فترة البلوغ والمراهقة نظراً للتغيرات الهرمونية التى تطرأ على الجسم خلال هذه المرحلة .

٢ـ الشعر الجاف :

هل تجدين شعرك فاقداً للبريق والحيوية ؟

هل تجدين صعوبة فى تصفيف شعرك ؟

هل لديك مشكلة تقصف الشعر أو هل تلاحظين تشققات بنهايات أطرافه ؟

هل تعتقدين أن شعرك يتساقط بسهولة ؟

إذا كانت الأعراض السابقة تتفق مع شعرك ، فإن شعرك أكثر عرضة من غيره للتقصف والتساقط لأنه من نوع الشعر الجاف .

ومشكلة الشعر الجاف هى عكس مشكلة الشعر الدهنى ، أى أن الـ دد الدهنية الموجودة بفروة الرأس محدودة النشاط فى إفراز الدهون فلا يصل الشعر القدر الكافى من الزيت الطبيعى الملين .

وفى أغلب الحالات تكون الفتاة لديها شعر عادى ، لكنها للأسف تتلفه بيديها ربما دون أن تدرى عن طريق الأخذ بمستحضرات التجميل الصناعية وذلك مثل استخدام صبغات الشعر الكيماوية ، وكثرة كى الشعر أو شده على الرولو الساخن ، أو استعمال مستخضرات صناعية غير جيدة للعناية بالشعر أو كثرة تعرض الشعر لحرارة الشمس أو لظروف البيئة المحيطة .

٣ـ الشعر العادى :

وهوالذي يحاط بطبقة معتدلة من الدهون وفى مثل هذه الحالة عليك أن تعاملى شعرك بحنان ورفق حتى لا يتمرد عليك !

ثانيًا : طرق العناية الأساسية بالشعر .

هكذا تعرفت على نوعية شعرك وأدركت الأسباب التى تحُولُ دون تمتعك بالشعر الجميل وحتى تتحقق لك هذه الأمنية الغالية عليك باتباع الطرق التالية :

١ـ الشعر الدهنى :

اغسلى شعرك بصفة منتظمة لتخليصه من الدهون الزائدة ، وما يعلق به من أتربة أو أى أشياء أخرى تسىء إلى منظره وليكن ذلك بمعدل ٢ ـ ٣ مرات أسبوعياً .

يفضل استخدام أنواع الشامبوهات المحتوية على الليمون أو البيض لتقليل تراكم الدهون بالشعر ، وبالتالى تقليل فرصة اتساخه .

اشطفى شعرك من وقت لآخر بكمية من عصير الليمون المخفف أو محلول الخل «ملعقة خل كبيرة تضاف إلى لتر ماء» .

هناك بعض المأكولات تزيد من إفراز الدهون بفروة الرأس ننصحك بالإقلال من تناولها مثل الأطعمة الحريفة بوجه عام كالفلفل وغيره وكذلك التوابل والبهارات والشيكولاته وكذلك المشروبات الساخنة جداً .

يراعى أن يمشط الشعر بهدوء، لأن التمشيط العنيف يثير فروة الرأس ويحثها على زيادة نشاطها فى إفراز الدهون .

٢ـ الشعر الجاف :

يراعى عدم الإكثار من غسله بالصابون أو الشامبو حتى لا يفقد ما به من دهون قليلة فيزداد جفافاً ، ويكفى غسله بمعدل مرة واحدة كل أسبوع أو عشرة أيام بالشامبو .

احذرى تماماً استعمال صابون سيء ، لأن كثرة استعمال الصابون عامة تجعل الشعر جافاً فما بالك بالسيء منه ؟!

أفضل أنواع الصابون لغسل الشعر الجاف هو المحتوى على زيت الزيتون أو الجلسرين . . أو الشامبوهات المحتوية على الزيت أو اللانولين .

تدليك فروة الرأس من وقت لآخر ـ سواء أثناء غسل الشعر أو التمشيط ـ خطوة هامة جداً للعناية بالشعر الجاف لأنها ببساطة تعمل على تنشيط الدورة الدموية بفروة الرأس ، مما يزيد من ورود الدم للغدد الدهنية ويزيد بالتالى من نشاطها فى إفراز الدهون.

حمام الزيت : هذه وصفة قد تكون قديمة لكنها مفيدة جداً للتغلب على جفاف الشعر وطريقته هى : تدليك فروة الرأس والشعر بأحد الزيوت الطبيعية كزيت الزيتون، وذلك بعد غسل الشعر، ثم القيام بلف منشفة «فوطة »دافئة حول الشعر لمدة نصف ساعة ويمكن تدفئة المنشفة من الخارج (بالسشوار) الساخن كل خمس دقائق . .

٣ ـ الشعر العادى :

هناك من يقول أن الشعر العادى لا يحتاج لعناية ، وهذا بلاشك قول خاطئ فهذا النوع من الشعر يحتاج لعناية مستمرة لأنه يمكن أن يتحول بالمعاملة السيئة والأسلوب الردىء إلى شعر جاف أو شعر مائل للسقوط وأهم ما يحتاجه الشعر العادى من وسائل العناية نلخصه فى الآتى :

الحرص على عدم الإفراط فى غسله حتى لا يتحول إلى حالة الجفاف .

اختيار شامبو مناسب «شامبو طبيعى أو من الأعشاب » .

الحرص على عدم تعريضه لفترة طويلة لحرارة الشمس كما فى فصل الصيف ، ويحتاج من وقت لآخر للعناية به عن طريق المستحضرات المغذية والمرطبة وغيرها من وسائل العناية بالشعر (١) .

---

(١) تحت العشرين : العدد الثانى .

دليل الشعر الحرير

لاشك أن كل امرأة تحرص على جمال شعرها وتتمنى أن تقدم له كل العناية ، وفى أحيان كثيرة وأنت تشكين من تقصف شعرك أو سقوطه أو عدم لمعانه ، قد تكون المشكلة بسيطة وتكونى أنت السبب فيها نتيجة لبعض التصرفات الخاطئة التى تهدد صحة وحيوية شعرك دون أن تدرى ، راجعى هذه النقاط لتتأكدى من أنك تعتنين بشعرك كما يجب :

ـ حاولى عدم الإفراط فى استخدام الشامبو أثناء غسيل الشعر لأن ذلك يجرده من الزيوت الطبيعية الموجودة به ويعرضه للتقصف .

ـ لا تستعيني بفرشاة لتصفيف شعرك إذا كان مبتلاً واستبدليها بمشط ذى أسنان واسعة واستخدمى الفرشاة بعد جفافه .

ـ لا تنامي وشعرك مشدود للخلف بواسطة أستيك فهذا يعرضه للتقصف .

ـ احرصى على قص أطراف شعرك كل ٨ أسابيع إذا كانت متقصفة حتى لايزداد الأمر سوءاً .

لا تستسلمى لعادة لف شعرك على أصابعك أثناء الحديث حتى لا يصاب بالضعف ويسقط [١] .

---

(١) الأهرام : ٢٨/ ٥/ ٩٨ .

قشر الشعر

س : شعرى دهنى وأعانى من قشرة الشعر ،وقد استخدمت عدة أنواع من الشامبوهات ولكن دون فائدة ..فما الحل ؟

ج : هذه مشكلة كبيرة عند الكثيرمن النساء ، ولذلك بعثت أحد النساء بهذا السؤال إلى جريدة الأهرام وكانت الإجابة :

تعتبر قشرة الشعر أحد مظاهر الاضطرابات الجلدية وهونوع شائع جداً ويتكون نتيجة إنتاج فروة الرأس لكمية كبيرة من الدهون وتبدل خلايا الجسم بسرعة أكبر من اللازم .

أما العلاج فيكون باتباع الخطوات التالية :

١ ـ عدم استخدام الزيوت والكريمات بكثرة لفروة الرأس .

٢ ـ غسل الشعر يومياً بالماء الدافئ.

٣ ـ استخدام الأنواع الخاصة من الشامبوهات المضادة للفطريات و المخصصة لهذا الغرض والمتوفرة فى الصيدليات مثل «Nizoral shampoo» . [١] .

(١) مجلة الوسط : ١٤ / ٤ / ٩٧ .

احذرى هذه الأخطاء حتى لا يسقط شعرك

كتبت تهانى القيعى تحت هذا العنوان تقول :

من أجل صحة وجمال شعرك وأسباب سقوطه وعلاجه وأساليب الوقاية من أمراض الشعر كان لنا عدة لقاءات مع بعض الأساتذة والمتخصصين .

تقول الدكتورة زينب الجذامى رئيس قسم الأمراض الجلدية بكلية طب عين شمس :

لابد أن نعرف أن الشعر فى حالة تجدد كامل طوال سنوات العمر حيث يمر عمر الشعرة بثلاث مراحل : حالة النمو ، وحالة الركود ، ثم السقوط لتحل محله شعرة جديدة .

علاج السقوط:

وتستطرد الدكتورة زينب فى الحديث عن علاج سقوط الشعر :

يدلك الشعر بتثبيت الأصابع فوق فروة الرأس وتحريكها بطريقة تسمح بتنشيطه مع استعمال أنواع جيدة من الكريمات المغذية والشامبوهات الجيدة ، ثم نستخدم خليط من الزيوت المختلفة مثل زيت جوز الهند وزيت الزيتون لتدليك فروة الرأس .

أخطاء شائعة :

وتكشف د . زينب عن أخطاء شائعة تقع فيها المرأة ببساطة فى

خلال رحلة بحثها عن الجمال ومحاولتها أن يكون شعرها فى أبهى صورة وهى كالآتى :

١ ـ كثرة استعمال الصبغات والمواد الكيميائية .

٢ ـ استعمال الرولو الذى يساعد على تقصف الشعر لمدة طويلة .

٣ ـ التعرض لأشعة الشمس والرطوبة بكثرة فحرارة الشمس تؤثر على حيوية الشعر .

٤ ـ استعمال مجفف الشعر بطريقة خاطئة .

٥ ـ استعمال بعض أنواع من الشامبوهات والصابون الذى يحتوى على مواد ضارة للبصيلات .

٦ ـ القيام بعمل ريجيم قاس .

الصحة تمنع السقوط :

ويقول د . عطية عبد الله أستاذ الأمراض الجلدية والتناسلية بكلية طب الأزهر :

إن المرأة التى تتمتع بصحة جيدة من الطبيعى أن يتساقط شعرها بمعدل ١٠٠ شعرة يومياً ولكن إذا زادت على ذلك تصبح حالة مرضية ويجب عرضها على الأخصائى ولأن الشعر مرتبط بصحة وحيوية الجسم كله فالمرأة بطبيعتها تتعرض لتغيرات فسيولوجية فى مراحل وفترات محددة من عمرها .

التغذية :

فالتغذية السليمة من أهم العوامل التى تساعد على عدم سقوطه وذلك بالاهتمام بتناول البروتينات والخضروات الطازجة والفاكهة والألبان بجميع أنواعها ، وڤيتامين «أ» المتوافرفى الأسماك والكبد، والزبد والسبانخ ، فهذه تساعد على إعطاء الشعر بريقاً وصحة ونضارة .

الوقاية :

أما عن أساليب الوقاية كما يقول د. عطية فهى :

معاملة الشعر برفق ورقّة ، وعدم شدِّه بقوة وعدم استخدام المواد الكيمائية التى تساعد على فرد الشعر لأنها تؤدى إلى تقصف بصيلة الشعر ، كما يجب عند غسيل الشعر تجفيفه بالضغط عليه بالفوطة وليس بقوة ، وعند تمشيطه لابد أن تبدئى بأطرافه حتى تصلى إلى الجذور ، وعند استعمال مجفف الشعر حاولى إبعاده عن شعرك بنحو ١٥ سم ، ولا تشدى شعرك للخلف لأن هذه الطريقة تفسد الشعر وتقصفه وفى النهاية ننصح المرأة بالاعتدال فى كل شىء حتى تزداد تألقاً وتقى نفسها المشاكل التى هى فى غنى عنها [١] .

تساؤل حول السقوط :

س : أنا فتاة عمرى ١٨ سنة أشكو من سقوط الشعر بصورة واضحة ،لجأت إلى طرق كثيرة للعلاج ، ولكن دون جدوى .. فما الحل ؟

ج : عزيزتى : لسقوط الشعر عوامل عدة منها : سوء التغذية ،

(١) الأهرام : ١١/ ٤/ ٩٨ .

الحمل ، الالتهابات الفطرية ، الثعلبة ، وكذلك كثرة تعريض الشعر للمواد الكيماوية فى صورة صبغات أوغيرها . . . كل هذه العوامل قد تكون سبباً فى تساقط الشعر ، ولا تنسى دور العامل الوراثى كذلك أو تناول بعض الأدوية ، والعلاج يكون بعلاج السبب .

عموماً لابد من عرض فروة الرأس لفحص الطبيب لتحديد السبب ومن ثَمَّ يكون العلاج وقد يفيد تناول الفيتامينات والحرص على الغذاء الكامل فى العلاج كما أن هناك عوامل أخرى لسقوط الشعر مثل استخدام الشامبوهات المحتوية على المواد الكيماوية والإفراط فى غسل الشعر بالماء الساخن أو عدم تنظيف الشعر تماماً من بقايا الشامبو أو الصابون [1] .



---

(١) تحت العشرين : العدد الرابع .

الصلع كابوس يروع النساء

الأسباب وإمكانيات العلاج :

عندما قضى داء الصلع على شعر أميرة موناكو ـ كارولين ـ وأطلَّت العام المنصرم، برأس أصلع ، كان وضعها يُجُسد مأساة عدد كبير من النساء على مستوى العالم .

وجاء فى إحصائية أن حوالى ٨٠ ألف امرأة اتصلت خلال الأعوام الثلاثة الماضية بالمنظمة العالمية لضحايا الصلع «هيرلاين» التى تتخذ من بريطانيا مقراً لها ، بغية الحصول على إرشادات طبية تساعدهنّ لعلاج هذا الوباء .

ويعتقد مسئولو المنظمة أن حوالى ١٤ مليون امرأة فى بريطانيا وحدها مرشحات للإصابة بالصلع فى مرحلة ما من مراحل حياتهن ويرمى الناس باللائمة على الإجهاد الذى ينتج عن محاولات المرأة للجمع بين الوظيفة واحتياجات الحياة الأسرية إلا أن هناك عاملين آخرين مسؤولين مسؤولية مباشرة عن الإصابة بهذا المرض هما :

تناول أقراص منع الحمل ، والعلاج التعويضى للهرمونات ، ويُعَد هذا الأخير مسؤولاً عن ٦٠ ٪ من حالات الصلع وسط النساء خاصة اللاتى يعانين من حساسية وراثية تجاه هرمون «الأندروجين» الذى يؤدى لضمور حويصلة الشعرة ونمو شعرة بديلة قصيرة ورقيقة، لتزول تماماً فى مرات لاحقة .

أقراص منع الحمل والصلع :

إن معظم أقراص منع الحمل والعلاج التعويضى للهرمونات يحتويان على أحد مكونات هرمون « الأندروجين » الذى أشرنا إليه ولذلك فهى سبب أساسى للصلع .

علاج الكابوس :

وعلى صعيد العلاج ، كشفت البحوث الطبية والتجارب المعمنية عن نتائج مشجعة وقال د. فينتون :

إن الصلع ليس بالمرض الذى يستعصى على العلاج .

مضيفاً أن هناك إمكانيات واسعة لعلاج هذا الكابوس حتى فى مراحل متقدمة من العمر ، ويحتاج الأمر لتشخيص مبكر ودقيق لتحديد الأسباب وهل تتصل باستعمال أدوية أم لا .

النظام الغذائى :

وأكد الأطباء أن النظام الغذائى مهم جداً فى مقاومة ترقق الشعر وتساقطه وأوصوا بتناول الفواكه والخضروات بشكل منتظم بالإضافة لڤيتامين (ب١٢) لتعويض نقص البروتينات لدى الذين لا يتناولون اللحم الأحمر [١] .

---

(١) الاتحاد ٢٠ / ٦ / ٩٧ .

حتى لا تصبحى صلعاء

الشعر الطويل الغزير . . نعمة من الله . . تتباهى به المرأة فى كل وقت وتتفنن فى عمل تسريحات مختلفة وإضافة الإكسسوارات التى تضفى عليه جمالاً وجاذبية ، ولكن عندما يتعرض الشعر للسقوط هنا لابد من وقفة .

فإن كل أنواع المنظفات والكريمات لن تكون علاجاً ، ولن يستطيع (الكوافير) علاج هذه الظاهرة ، وإنما الحل دائماً يكون لدى الطبيب المختص ، فما هى أهم أسباب سقوط الشعر وكيفية علاجه وتفاديه ؟؟

فى البداية لابد من أن نعرف أن كل شعرة فى رأس الإنسان تمر بثلاث مراحل وهى : النمو ثم الاستقرار ثم التساقط ، وهكذا ، ولا يكون كل الشعر فى مرحلة واحدة فبينما يكون بعض الشعر فى مرحلة النمو يكون البعض الآخر فى مرحلة التساقط من أجل التجديد .

ولكن هناك عوامل كثيرة تغير هذه المراحل المتتابعة للشعر منها التوتر والأمراض المزمنة وخلل الهرمونات وأيضاً خلل الجهاز المناعى .

الفطريات :

من أهم أسباب سقوط الشعر حيث تنتقل العدوى من القطط أو من الناس ، وفى هذه الحالة تلتهب أجزاء من فروة الرأس ، وتكون خشنة الملمس وكثيرة الحراشيف ، والقشور المتبلورة والسميكة ، ومن

السهل علاج هذه الحالة من خلال مضادات الفطريات ، مع المداومة على غسل الشعر يومياً ، ويفضل قصه حتى يستعيد صحته وفى خلال ستة أسابيع تتحسن الحالة .

بعد الولادة :

تشكو الكثير من السيدات من سقوط الشعر بعد الوضع ، وهذه ظاهرة طبيعية والسبب الرئيسى هى تغير الهرمونات فى جسم المرأة فى هذه الفترة ويتساقط الشعر بكميات كبيرة ولكن يجب على المرأة ألا تقلق ، لأن هذه مرحلة مؤقتة ، سوف يستعيد الشعر صحته ويعود إلى حالته الطبيعية فى خلال أشهر قليلة .

الضغوط النفسية :

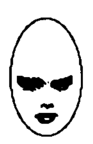
من السهل جداً أن يحدث خلل فى أى جزء فى الجسم إذا تعرض الإنسان للمشاكل والإجهاد والضغوط النفسية ، وفروة ١ الرأس من الأجزاء الحساسة التى تتأثر بشدة بهذه العوامل ، فيحدث الصلع فى بقع معينة من الرأس ، وفى هذه الحالة لابد من الاسترخاء بقدر الإمكان ، لأنه بمجرد زوال سبب التوتر سوف يعود الشعر إلى نموه الطبيعى وينصح العلماء بالبعد عن الضوضاء والزحام والمشاكل وتفادى الغضب ومحاولة التعود على التحدث بهدوء ، والهرب من الأماكن أو الشخصيات التى تثير الغضب والتوتر .

الأمراض :

الكثير من الأمراض المستعصية والمزمنة مثل الحمى تسبب سقوط الشعر ، وبمجرد أن يتم الشفاء التام يبدأ الشعر فى استعادة صحته وفى حالة حدوث خلل فى جهاز المناعة يحدث سقوط مفاجئ للشعر ، ويصاحبه تقصف الأظافر ، ويصلح لهذه الحالة العلاج الموضعى إلى جانب عقارات مقوية لجهاز المناعة فى خلال (٨) أشهر يبدأ الشعر فى النمو من جديد .

الريچيم القاسى :

وهو من الأسباب التى تؤدى إلى سقوط الشعر بكميات كبيرة فلا يصح أبداً أن تقسوا المرأة على نفسها من أجل فقد الوزن ، فيصل الأمر إلى حد التجويع والتعذيب لأن ذلك يكون له آثار سيئة جداً على صحة المرأة بصفة عامة ، فلابد أن يكون النظام الغذائى يهدف إلى التخسيس تحت إشراف الطبيب ، لأن كل أجزاء الجسم تحتاج إلى قدر معين من الڤيتامينات والمعادن والأملاح ، فإذا حرمت المرأة نفسها نهائياً من أنواع معينة من الطعام سيعنى ذلك خللاً فى وظيفة من وظائف الجسم .





والتعامل مع الشيب هو الواجب الثانى من واجبات إكرام الشعر .

نتف الشيب :

روى مسلم عن أنس بن مالك قال : **يكره أن ينتف الرجل الشعرة البيضاء من رأسه ولحيته، الرجل والمرأة سواء فى ذلك .**

صبغ الشيب :

وقد أمر رسول الله ـ ﷺ ـ بتغيير الشيب بالخضاب .

فقد روى البخارى ومسلم أن أبا هريرة ـ رضي الله عنه ـ قال : قال رسول الله ـ ﷺ ـ : « **إن اليهود والنصارى لا يصبغون فخالفوهم** » .

وروى الإمام أحمد والبخارى عن عثمان بن عبد الله بن موهب قال : دخلنا على أم سلمة فأخرجت إلينا من شعر النبى ـ ﷺ ـ فإذا هو مخضوب أحمر بالحناء والكتم .

لون الصبغ :

أما لون الخضاب فلا خلاف فى أنه جائز بأى لون : «الأحمر والأصفر» ، أما الأسود فقد اختلف فيه حيث وردت أحاديث ترغب فيه وأحاديث تنهى عنه .

لذلك قال البعض بجوازه بعلة مثل : إرهاب العدو ، ورضاء الزوج أو الزوجة ، وقال البعض : إنه يجوز مطلقاً دون علة .

اللون الأسود :

وعلق ابن القيم فى كتاب : «زاد المعاد »على هذا الخلاف فقال :

الجواب من وجهين :

أحدهما : أن النهى يكون عن التسويد البحت ، فأما إذا أضيف إلى الحناء شىء آخر جعل لونها بين الحمرة والسواد فجائز .

أما الثانى : أن الخضاب بالسواد المنهى عنه خضاب التدليس كخضاب شعر المرأة الكبيرة تغر من يتقدم إليها للزواج ، وخضاب الشيخ يغر المرأة ، فإنه من الغش والخداع فأما إذا لم يتضمن تدليساً ولا خداعاً فقد صح عن الحسن والحسين ـ رضى الله عنهما ـ أنهما كان يخضبان بالسواد .

ثم ذكر ابن القيم مجموعة كبيرة من الصحابة والتابعين صبغوا بالسواد .

الخضاب النبوى :

وقد وردت فى حياة النبى ـ ﷺ ـ مجموعة من النباتات كان يصبغ بها ـ وينصح بالصبغ بها ـ وهى أفضل كثيراً من الصبغات الكيميائية الموجودة فى الأسواق ، والتى قد تسبب حساسية لفروة الرأس ، وقد تؤذى الشعر ، وخاصة تلك التى تحتوى على ماء الأكسجين الذى يحرق الشعر .

وهذه النباتات هى : **الحناء والكتم والورس والوسم .**

وبخلط هذه النباتات ـ أو نباتات أخرى ـ مع الحناء يعطيك قدرة على تغيير الألوان، واختيار اللون الذى تفضلينه ، بجانب الفوائد العظيمة لنبات الحنة حيث تحتوى على مواد قابضة ومطهرة تنقى فروة الرأس من الميكروبات والطفيليات والفطريات ومن الإفرازات الزائدة من الدهون .

وللتحكم فى لون الحناء يمكن اتباع الآتى :

١ ـ لون الحنة الأصلى هو الأحمر الفاتح يتحول إلى الأحمر الغامق بعد أيام .

٢ ـ بإضافة مادة حمضية خفيفة كالخل يثبت لونها الفاتح .

٣ ـ بإضافة الكركديه تحصلين على لون أحمر يميل للبنى ويسمى البندقى .

٤ ـ إضافة قشرة الباذنجان الأسود تحصلين على اللون البنى الطوبى .

٥ ـ بإضافة شيح تحصلين على اللون الذهبى المسمى بالكستنائى .

٦ ـ بإضافة نبات : النيلة (الوسم) وتسمى : ورد النيل أو الحنة البغدادى تحصلين على اللون الأسود . .

٧ ـ بإضافة نبات الكتم تحصلين على لون بين الأسود والبنى [1] .

الواصلة :

روى البخارى ومسلم عن حُميد بن عبد الرحمن بن عوف أنه

---

(١) انظرى تفصيل ذلك فى كتابنا : نظرات فى الطب النبوى ـ تحت الطبع .

سمع معاوية بن أبى سفيان عام حج وهو على المنبر وهو يقول وفى يده قُصَّة من شعر : أين علماؤكم ؟ سمعت رسول الله ـ ﷺ ـ ينهى عن مثل هذا ويقول : « **إنما هلكت بنو إسرائيل حين اتخذ هذه نساؤهم** » .

وفى رواية أنه أخرج كبة من شعر وقال ما كنت أرى أحداً يفعل هذا غير اليهود إن النبى ـ ﷺ ـ عَدَّهُ من التزوير يعنى الواصلة فى الشعر .

وروى عن أبى هريرة ـ رضي الله عنه ـ عن النبى ـ ﷺ ـ قال : « **لعن الله الواصلة والمستوصلة والواشمة والمستوشمة** » .

والحقيقة: لا يجد المسلم ما يقوله هنا ، فالمرأة مأمورة أن تغطى شعرها أصلاً ، فلا تطيله أو تصله بشىء ، وحتى هذا الفعل لا يجوز بإذن الزوج ولو تَزَيُّناً له ، فإنه أمر حرام ملعونة من تعمله أو من تعمل فيه ولا أجد عذراً لفاعلته من مرض أو غيره .

روى البخارى عن عائشة ـ رضى الله عنها ـ أن جارية من الأنصار تزوجت وأنها مرضت فتمعط شعرها فأرادوا أن يصلوها فسألوا النبى ـ ﷺ ـ فقال : « **لعن الله الواصلة والمستوصلة** » .

وروى أيضاً عن أسماء بنت أبى بكر ـ رضى الله عنهما ـ أن امرأة جاءت إلى رسول الله ـ ﷺ ـ فقالت : إنى أنكحت ابنتى ثم أصابها شكوى فتمرق رأسها وزوجها يستحثنى بها . . . أفأصل رأسها ؟ ! فسبَّ رسول الله ـ ﷺ ـ الواصلة والمستوصلة .

الزينة :

وقبل أن نترك هذا الفصل لابد أن نذكِّر بقضية الزينة ، حيث إنها على شقين :

الأول : الزينة المباحة :

فيجوز للمرأة أن تتجمل وتتطيب فى بيتها لزوجها بما شاءت من أدوات الزينة والتجميل من الثياب ، والحلى والخضاب ، والكحل ، مع مراعاة عدة قواعد :

١ ـ لا ضرر ولا ضرار ، فلا تستعمل مادة تؤذيها فى جلدها أو صحتها .

٢ ـ لا إفراط ولا تفريط ، فلا يصبح أمر الزينة عبئاً على البيت ـ مادياً ـ أو يطغى على أوقات ومصالح مهمة .

٣ ـ ﴿وَلا يُبْدِينَ زِينَتَهُنَّ﴾ ، كذلك لغير زوجها ولغير المحارم .

٤ ـ عدم استعمال المحرم من الزينة .

الثانى : الزينة المحرمة :

وهى أنواع من الزينة ، حرمها الله ، ولعن فاعلتها ، وأمر باجتنابها وقد تحدثنا عن بعضها من قبل ومن أمثلتها :

تفليج الأسنان ، الوشم ، النمص ، وصل الشعر .

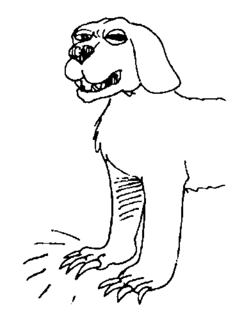
وهذه الزينة تحمل ـ دائماً ـ شعار الشيطان ، وهو تغيير خلق الله . يقول ـ تعالى ـ : ﴿إِن يَدْعُونَ مِن دُونِهِ إِلاَّ إِنَاثًا وَإِن يَدْعُونَ إِلاَّ شَيْطَانًا مَّرِيدًا (١١٧) لَعَنَهُ اللَّهُ وَقَالَ لأَتَّخِذَنَّ مِنْ عِبَادِكَ نَصِيبًا مَّفْرُوضًا (١١٨) وَلأُضِلَّنَّهُمْ وَلأُمَنِّيَنَّهُمْ وَلآمُرَنَّهُمْ فَلَيُبَتِّكُنَّ آذَانَ الأَنْعَامِ وَلآمُرَنَّهُمْ فَلَيُغَيِّرُنَّ خَلْقَ اللَّهِ وَمَن يَتَّخِذِ الشَّيْطَانَ وَلِيًّا مِّن دُونِ اللَّهِ فَقَدْ خَسِرَ خُسْرَانًا مُّبِينًا (١١٩) يَعِدُهُمْ وَيُمَنِّيهِمْ وَمَا يَعِدُهُمُ الشَّيْطَانُ إِلاَّ غُرُورًا (١٢٠) أُوْلَئِكَ

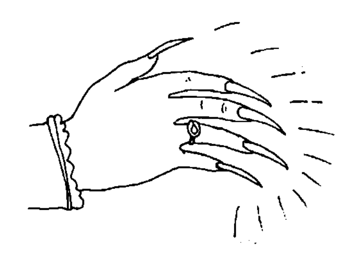
مَأْوَاهُمْ جَهَنَّمُ وَلا يَجِدُونَ عَنْهَا مَحِيصاً ﴾ (النساء : ١١٧ ـ ١٢١) .

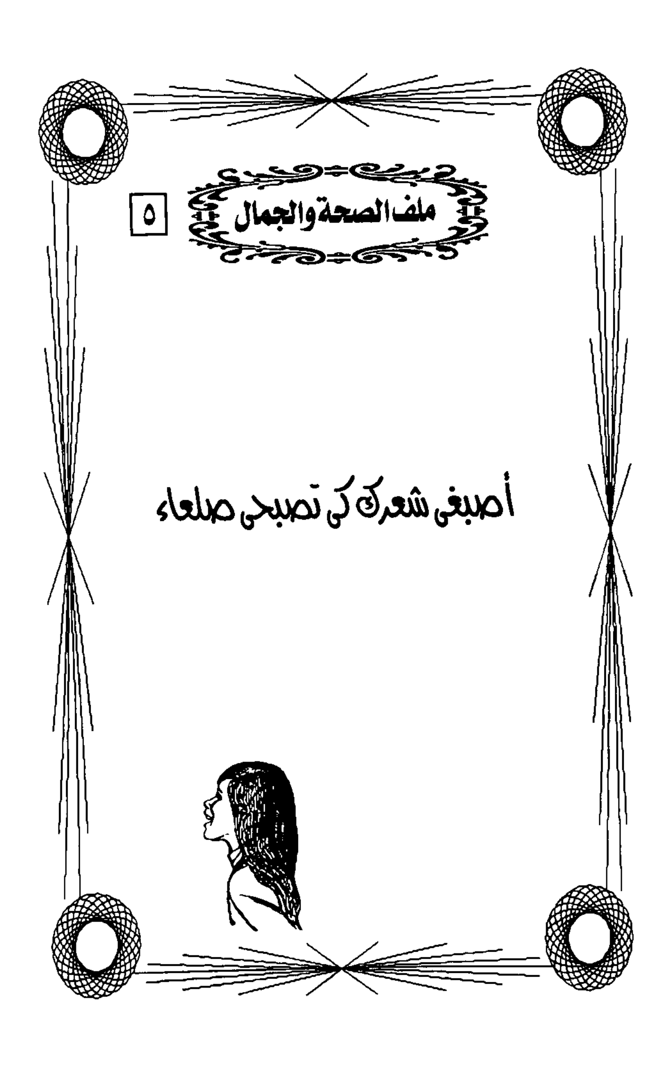
وهكذا يتلاعب الشيطان بالإنسان بعد أن كشف العورات وأظهر السوءات : ﴿ يَا بَنِي آدَمَ لا يَفْتِنَنَّكُمُ الشَّيْطَانُ كَمَا أَخْرَجَ أَبَوَيْكُم مِّنَ الْجَنَّةِ يَنزِعُ عَنْهُمَا لِبَاسَهُمَا لِيُرِيَهُمَا سَوْءَاتِهِمَا إِنَّهُ يَرَاكُمْ هُوَ وَقَبِيلُهُ مِنْ حَيْثُ لا تَرَوْنَهُمْ إِنَّا جَعَلْنَا الشَّيَاطِينَ أَوْلِيَاءَ لِلَّذِينَ لا يُؤْمِنُونَ ﴾ (الأعراف : ٢٧) .

ولا زال شاعرنا متعجباً من تلك التى خرجت بزينتها فيقول :

قل للجميلة أرسلت أظفارها ... إنى لخوف كدت أمضى هاربا
إن المخالب للوحوش تخالها ... فمتى رأينا للظباء مخالبا
بالأمس أنت قصصت شعرك غيلة ... ونقلت عن وضع الطبيعة حاجبا
وغداً نراك نقلت ثغرك للقفا ... وأزحت أنفك ـ رغم أنفك ـ جانبا !
من علّم الحسناء أن جمالها ... فى أن تخالف خلقها وتجانبا
إن الجمال من الطبيعة رسمه ... إن شذ خط منه لم يك صائبا







أصبغي شعرك كي تصبحي صلعاء



عزيزتى حواء :

شعرك أصفر أو أحمر وعلى الموضة إعلانات تؤكد لك أنك ستصبحين بعد تلوين شعرك كممثلات السينما ، ولكن نحن نؤكد لك شيئاً آخر : **اصبغى شعرك سيدتى لكى تصبحى صلعاء .**

موضة صباغة الشعر ليست بجديدة ولكنها احتلت الآن عقول السيدات بشكل يثير التساؤل والمثير أنه اشتكت الكثير منهن بعد صباغة شعرهن بأمراض إصابة فروة الرأس والشعر بالضعف والتقصف ولكى نعرف ما وراء الصبغات بكافة أنواعها من أضرار على نصف جمال المرأة نعرض الأتى :

أنواع الصبغات :

سألنا الدكتور منير وليم أخصائى الأمراض الجلدية وجراحة التجميل عن أنواع الصبغات فقال :

صبغات الشعر تنقسم إلى قسمين : طبيعية وأخرى صناعية . والصبغات الطبيعية أفضل أنواع الصبغات حيث تأتى من مكونات طبيعية لا تؤذى الجلد ولا تسبب حدوث التهابات ومضاعفات جانبية ولكن نتيجة لتطور إنتاج صبغات الشعر فقد قلّ استعمال هذا النوع فى كثير من الأحيان ومن هذه الأنواع الطبيعية : الحناء والكاموميل

وصبغات أخرى تستخرج من خشب عين الجمل أو الشاى الصينى وقشر البصل .

وتتميز هذه الأنواع بأنها على درجة عالية من الأمان سواء على الجلد أو فروة الرأس ولكن من عيوبها أنها تستمر لفترة قصيرة ويجب أن تُوضَع على الرأس لفترة طويلة لتثبت .

الصبغة الصناعية :

أما عن الصبغات الصناعية فهى أنواع حسب مصدرها ، فمنها الذى يستخرج من الأملاح المعدنية أو الذى أصله عضوى ومنها الدائم والشبه دائم .

أضرار الصبغات :

أما الأنواع العضوية والمعدنية والشبه دائمة فليست لها أضرار بالغة على الشعر بينما النوع الدائم فهو خطير جداً ورغم ذلك فهو أكثر انتشاراً فى الأسواق ومصدر خطورته أن هذا النوع من الصبغة يتحد مع ماء الأكسجين فينتج عنه أكسجين ذرى إذا فشل الإنسان فى تركيبته ينتج عنه سقوط رهيب فى شعر الرأس .

والسقوط نوعان : إما سقوط فورى أو سقوط يحدث بعد ستة أشهر ويبدأ باحمرار فى الجلد وظهور فقاقيع تمتلئ بسائل معين إذا أسيئ علاجها ينتهى بسقوط الشعر فى أماكن حدوثها ، وعندما تريد السيدة إزالة لون شعرها بعد صبغته تستخدم مزيلات الصبغة وأكثرها انتشاراً ماء الأكسجين لدرجة أنه يستخدم فى المنازل ويحدث تغيرات

كيميائية فى الملانين (خلايا الصبغة السوداء) حيث تتغير طبيعة لون الشعر بالأكسدة وكثرة استعمال الأكسجين الدائم يجعل الشعر هشاً وضعيفاً وله نفس مظهر الصوف وهذا الشعر يتلف سريعاً .

الصبغة الفاتحة :

ويضيف الدكتور محسن سليمان أستاذ الأمراض الجلدية والتناسلية :

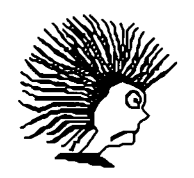
يفضل استعمال الصبغة من نفس لون الشعر أو لون أغمق حيث إن الصبغة الفاتحة اللون تستدعى استخدام مزيل للون الشعر الأصلى ليظهر الشعر باللون الفاتح وهذه المواد تقوم بأكسدة ماده الكيراتين المكونة للشعر مما يسبب له الأذى ، كما أن استخدام الصبغات التى توجد بها أملاح الفضة والنحاس تؤثر على الشعرة ودرجة لونها وهى فى نفس الوقت مواد سامة ولذلك يمنع تماماً استخدام الصبغات وفروة الرأس غير سليمة أو مصابة بجروح .

وعند استخدام الصبغة لابد من إجراء اختبار لمركباتها فقد ينتج عنها حساسية فى الجلد تغير تكوين الشعرة وتجعلها ضعيفة ولذلك ينصح الدكتور محسن باستخدام الصبغات الطبيعية والتى لا تؤثر على نمو الشعر وحيويته .

مادة كاوية :

ويؤكد هذا الكلام الدكتور إبراهيم حسن زكى أستاذ الأمراض الجلدية والتناسلية والعقم فيقول :

كل الصبغات المنتشرة فى السوق يدخل فى تكوينها نشادر أو أكسجين فهى تعمل على إزالة لون الشعر الأصلى لكى يثبت لون الصبغة الجديد والنشادر مادة كيماوية تقوم بتدمير بصيلة الشعر والجذور كما تجعل الشعر هشاً ضعيفاً سهل التكسير وتبدأ معدلات سقوط الشعر فى الزيادة ، فالتدخل الكيماوى فى صبغة الشعر يعتبر مادة سامة تدخل إلى جذور الشعر وتكرار الصبغة يؤدى إلى التدمير الكلى لفروة الرأس والعلاج هنا يكون عن طريق الابتعاد تمامًا عن الصبغات الصناعية واستخدام أدوية منشطة لجذور الشعر واستخدام الصبغات النباتية المقوية للشعر وعند استخدام صبغة الشعر لابد من استشارة طبيب متخصص قبل استعمالها حتى لا تؤذى تاجك الغالى [١] .



(١) مجلة حواء : دعاء زكريا .



استراحة

* الشعر تاج جمال المرأة وهو من عوراتها التى لا يصح أن تبديها للأجانب من الرجال .

* وإن كان لم يرد نص حوله أنه من سنن الفطرة إلا أن هناك وصايا نبوية تعتبره من الفطرة عند التعامل معه ، وهى إكرامه بدهنه وتمشيطه ، وعدم نتف شيبة ، و الخضاب .

* ووردت لمحات إلى الزوجين أن يكرم كل منهما شعره فإنه مبعث إستئناس الطرف الآخر .

* أما عن صبغ الشعر وخضابه فكل الألوان لا خلاف عليهما : الأحمر والأصفر . . والخلاف على الأسود ورجح « ابن القيم » جواز الخضاب بالأسود إلا إذا كان تدليس على خاطب وخداع له .

* وملفات الصحة والجمال هنا تدو ر حول الشعر من حيث إكرامه . . ومعرفة نوعيته والتعامل مع القشر . . وكابوس الصلع وكيف تتخلصين منه ؟!

* كما تدور الملفات حول سقوط الشعر وأنواع الخضاب والتحذير من الصبغات الكيميائية .





ضيفة الشرف

القارئة الفاضلة :

أهدينا هذا الكتاب الى امرأة فاضلة مثلك أردنا بالتعرف عليها أن نضع نجوم زاهرة فى سماءك تستهدى بها على طريق إدارة الذات ولتعلمى أين أنت ؟ وما هى واجباتك ؟ وما هو دورك ؟

وسوف نهدى كل كتاب من كتب هذه السلسلة إلى نجمة من هؤلاء النجوم .

وفى نهاية كل كتاب سوف نستضيف نجمتنا لتعرفنا بنفسها كضيفة شرف فهيا مع ضيفتنا الأولى « **أم أيمن** » .





أم أيمن - رضى الله عنها - حاضنة الرسول ﷺ .

هى : بركة بنت ثعلبة بن عمرو بن حصين بن مالك بن سلمة بن عمرو بن النعمان ولقبها أم الظباء ، وكنيتها أم أيمن .

- كانت جارية يملكها أبو الرسول ﷺ .
- صاحبت النبى وأمه آمنة بنت وهب في رحلتهما إلى المدينة لزيارة أخواله ﷺ من بنى النجار بعد موت أبيه حيث ماتت أمه هناك ودُفنت (بالأبواء) وكان عمره ﷺ حينئذ ست سنوات .
- ورثها النبى ﷺ عن أبويه وكانت فتاة صغيرة السن لعلها لم تبلغ الحلم بعد (١٠ - ١٢ سنة تقريباً) .

الحاضنة :

- عاشت معه ﷺ فى بيت جده (عبد المطلب) ، وكانت له نعم الأخت والأم والراعية ، حتى أن النبى ﷺ كان يقول لها (يا أمَّه) وهو نداء لم يكن يناديه حتى لحليمة السعدية ولا حتى لفاطمة بنت أسد « زوج عمه أبى طالب » الذى تربى فى بيته والتى كان يقول عنها « **لم ألق بعد « أبى طالب » أبر بها منى** »ورغم ذلك فقد انفردت (بركة) بندائه لها (يا أمَّه) .

- وكان ﷺ يقول عنها إذا نظر إليها « **هى بقية أهل بيتى** » .

ويعنى . . أنها الباقية من أهله بعد أبيه وأمه .

- رافقته طفلاً وعايشته شاباً ، وآمنت به رسولاً ونبياً وكانت فى هذه المراحل تعد الحاضنة والأم والصحابية .

العتق والزواج

- انتقلت معه - ﷺ - من بيت أبى طالب إلى بيته بعد زواجه من خديجة رضى الله عنها ، حيث أعتقها - ﷺ - فأصبحت حرة .
- تزوجها (عبيد بن زيد) ويكنى بـ (عبيد الحبشى) خزرجى من أهل يثرب ورحلت معه إلى يثرب وأنجبت له أيمن وبه تكنت « أم أيمن » .
- عاد بها زوجها (عبيد) إلى يثرب ، حيث توفى هناك فغادرت (أم أيمن) إلى مكة قبل البعثة مباشرة .

الإسلام :

- كانت من المبكرين للإسلام والتصديق بالنبى ﷺ ، وعاشت فى مكة تعانى معانات المسلمين الجدد بها وهاجرت إلى الحبشة ثم عادت إلى مكة .
- وأسلم ابنها أيمن ابن عبيد وكانت له هجرة وجهاد وكان من الذين ثبتوا مع رسول الله ﷺ هو وأخيه أسامه يوم حنين واستشهد في هذه الموقعة .



أم أيمن - رضي الله عنها - حاضنة الرسول ﷺ .

هى : بركة بنت ثعلبة بن عمرو بن حصين بن مالك بن سلمة بن عمرو بن النعمان ولقبها أم الظباء ، وكنيتها أم أيمن .

- كانت جارية يملكها أبو الرسول ﷺ .

- صاحبت النبى وأمه آمنة بنت وهب في رحلتهما إلى المدينة لزيارة أخواله ﷺ من بنى النجار بعد موت أبيه حيث ماتت أمه هناك ودُفنت (بالأبواء) وكان عمره ﷺ حينئذ ست سنوات .

- ورثها النبى ﷺ عن أبويه وكانت فتاة صغيرة السن لعلها لم تبلغ الحلم بعد (١٠ - ١٢ سنة تقريباً) .

الحاضنة :

- عاشت معه ﷺ فى بيت جده (عبد المطلب) ، وكانت له نعم الأخت والأم والراعية ، حتى أن النبى ﷺ كان يقول لها (يا أمَّه) وهو نداء لم يكن يناديه حتى لحليمة السعدية ولا حتى لفاطمة بنت أسد « زوج عمه أبى طالب » الذى تربى فى بيته والتى كان يقول عنها « **لم ألق بعد « أبى طالب » أبر بها منى** »ورغم ذلك فقد انفردت (بركة) بندائه لها (يا أمَّه) .

- وكان ﷺ يقول عنها إذا نظر إليها « **هى بقية أهل بيتى** » .

ويعنى . . أنها الباقية من أهله بعد أبيه وأمه .

- رافقته طفلاً وعايشته شاباً ، وآمنت به رسولاً ونبياً وكانت فى هذه المراحل تعد الحاضنة والأم والصحابية .

العتق والزواج

- انتقلت معه - ﷺ - من بيت أبى طالب إلى بيته بعد زواجه من خديجة رضى الله عنها ، حيث أعتقها - ﷺ - فأصبحت حرة .
- تزوجها (عبيد بن زيد) ويُكنى بـ (عبيد الحبشى) خزرجى من أهل يثرب ورحلت معه إلى يثرب وأنجبت له أيمن وبه تكنت « أم أيمن » .
- عاد بها زوجها (عبيد) إلى يثرب ، حيث توفى هناك فغادرت (أم أيمن) إلى مكة قبل البعثة مباشرة .

الإسلام :

- كانت من المبكرين للإسلام والتصديق بالنبى ﷺ ، وعاشت فى مكة تعانى معانات المسلمين الجدد بها وهاجرت إلى الحبشة ثم عادت إلى مكة .
- وأسلم ابنها أيمن ابن عبيد وكانت له هجرة وجهاد وكان من الذين ثبتوا مع رسول الله ﷺ هو وأخيه أسامه يوم حنين واستشهد في هذه الموقعة .

ـ كان تقوم على خدمة النبى ﷺ وتلاطفه كثيراً وقال رسول الله ﷺ لأصحابه فى مكة : « **من سره أن يتزوج امرأة من أهل الجنة فليتزوج « أم أيمن »** .

زوجة زيد وأم أسامة:

ـ تزوجها (زيد بن حارثة) الذى كان عبداً لخديجة وأهدته إلى النبى ﷺ فلما جاء أهله قبل البعثة لطلبه ودفع ثمنه خيره النبى ﷺ بينه ﷺ وبين قومه بلا مقابل فاختار النبى ﷺ فأعتقه ﷺ وتبناه وسماه « زيد بن محمد» على عادة العرب قبل الإسلام ، فلما حرم الله التبنى فى العام الخامس الهجرى تسمى زيد باسم أبيه (زيد بن حارثة) [1] .

ـ أنجبت (أسامة بن زيد) رضى الله عنه قبل الهجرة بحوالى ثمانى سنوات وكان يلقب (الحب بن الحب) وكان النبى ﷺ يحبه ويضعه على فخذه ويقبله ، ويقول ﷺ : « **لو كان أسامة فتاة لزينتها وزوجتها وجهزتها** » .

ـ وكان أسامة ابنها أصغر قائد لجيش جهزه النبى ﷺ قبل وفاته وأنفذه أبو بكر بعد أن أصبح خليفة المسلمين بعد رسول الله ﷺ رغم اعتراض بعض الصحابة عليه لصغر سنه .

---

(١) يقول تعالى : ﴿ وَمَا جَعَلَ أَدْعِيَاءَكُمْ أَبْنَاءَكُمْ ذَلِكُمْ قَوْلُكُم بِأَفْوَاهِكُمْ وَاللَّهُ يَقُولُ الْحَقَّ وَهُوَ يَهْدِي السَّبِيلَ ۝ ادْعُوهُمْ لآبَائِهِمْ هُوَ أَقْسَطُ عِندَ اللَّهِ فَإِن لَّمْ تَعْلَمُوا آبَاءَهُمْ فَإِخْوَانُكُمْ فِي الدِّينِ وَمَوَالِيكُمْ ﴾ (الأحزاب : ٤ ، ٥) .

هجرتها وجهادها:

- هاجرت وحدها ومعها إبنها أسامة الصغير وقليل من الزاد والطعام يقول ابن سعد فى الطبقات : « لما هاجرت « أم أيمن » أمست بـ «الضر » ودون « الروحاء » (مكانين بين مكة والمدينة) ، فعطشت وليس معها ماء ، وهى صائمة ، فأجهدها العطش ، فدلى عليها من السماء دلو برشاء « حبل أبيض » ، فأخذته فشربته حتى رويت . . فكانت تقول : « ما أصابنى بعد ذلك من عطش ، وقد تعرضت للعطش بالصوم فى الهواجر (الأيام الحارة) فما عطشت» .
- حضرت غزوة أحد وكانت تسقى الماء وتداوى الجرحى كما شهدت غزوة خيبر .
- **خرجت فى غزوة أحد ضمن أربعة عشرة إمرأة خرجن .**

يروى صاحب المغازى :

رمى حبان بن العرقة المشرك بسهم فأصاب ذيل أم أيمن وكانت يومئذ تسقى الجرحى فعقلها ووقعت على الأرض وانكشف عنها ثوبها . . فأخذ يضحك ، ورأى ذلك رسول الله ﷺ فشق عليه . . فدفع إلى سعد بن أبى وقاص بسهم لا نصل له وقال له : « **ارمه** » .

فوقع السهم فى نحر حبّان فخر مستلقياً وانكشف فبدت عورته .

قال سعد : فرأيت رسول ﷺ يضحك يومئذ حتى بدت نواجذه وهو يقول : « **إستقاد لها سعد** » ! !

ـ زوج النبى ـ ﷺ ـ (زيد بن حارثة) « زينب بنت جحش » ابنه عمه ﷺ . . ولم يفارق « أم أيمن » ثم طلق زيد (زينب) بعد ذلك بأمر الله . . وتزوجها النبى ﷺ فكان ذلك بمثابة حكماً شرعياً بإلغاء التبنى وإجازة الزواج من زوجة المتبنى بعد طلاقها فلا تحرم كحرمة زوج الابن من الصلب[1] .

استشهاد زوجها

وعقد رسول الله ﷺ لزوجها زيد بن حارثة لواء جيش مؤتة . . حيث استشهد ـ رضى الله عنه ـ هناك عند لقائه مع الروم وبلغ النبى ـ ﷺ ـ الصحابة أنه فى الجنة .

الفطرة النقية :

كان النبى ﷺ يزورها . . ويعتبرها من أهله . .

«عن أنس قَالَ انْطَلَقَ ﷺ إلى أم أيمن فانطلقت معه فناولته إناء فيه شراب ، قال : فلا أدرى أصادفته صائماً أو لم يرده فجعلت تصخب عليه وتذمر عليه حتى شرب » .

وكان ـ ﷺ ـ يمازحها . . جاءته يوماً فقالت : يا رسول الله ، حملنى (أى أعطنى ما أركبه) فقال :ـ ﷺ ـ: « **أحملك على ولد الناقة** » قالت : إنه لا يطيقنى ولا أريده . . فتبسم ﷺ وهو يقول : «**لا أحملك إلا عليه** » .

---

(١) انظر تفسير ابن كثير لآيات سورة الأحزاب (٣٦ـ٣٨) .

وكانت عسراء اللسان . . فإذا سلمت قالت « سلام لا عليكم » فرخص لها النبى ﷺ أن تقول « السلام » .

عن ابن عباس قال : لما حُضرتَ «من الإحتضار» بنت لرسول الله ـ ﷺ ـ صغيرة فأخذها رسول الله ـ ﷺ ـ فضمها إلى صدره ثم وضع يده عليها فقضت وهى بين يدى رسول الله ـ ﷺ ـ فبكت أم أيمن فقال لها رسول الله ﷺ : « **يا أم أيمن أتبكين ورسول الله ﷺ عندك؟** » فقالت له : ما لى لا أبكى ورسول الله ﷺ يبكى ؟ ، فقال رسول الله ﷺ : « **إنى لست أبكى ولكنها رحمة** »ثم قال رسول الله ﷺ : «**المؤمن بخير على كل حال تنزع نفسه من بين جنبيه وهو يحمد الله عزوجل** » . «رواه النسائى» .

عن أنس رضى الله عنه قال : كان الرجل يجعل للنبى ﷺ النخلات حتى افتتح قريظة والنضير وإن أهلى أمرونى أن آتى النبى ﷺ فأسأله الذى كانوا أعطوه أو بعضه وكان النبى ﷺ قد أعطاه أم أيمن فجاءت أم أيمن فجعلت الثوب فى عنقى تقول : كلا والذى لا إله إلا هو لا يعطيكهم وقد أعطانيها أو كما قالت ، والنبى ﷺ يقول « **لك كذا** » وتقول : كلا والله ، حتى أعطاها حسبت أنه قال عشرة أمثاله أو كما قال . «رواه البخارى » .

عن عبد الله بن الحارث بن جزء الزبيدى أنه مر وصاحب له بأيمن وفئة من قريش قد حلوا أزرهم فجعلوها مخاريق يجتلدون بها وهم عراة ، ثم إن رسول الله ﷺ خرج عليهم فلما أبصروه تبدلوا فرجع رسول الله ﷺ مغضباً حتى دخل وكنت أنا وراء الحجرة

فسمعته يقول : « سبحان الله لا من الله استحيوا ولا من رسوله استتروا » وأم أيمن عنده تقول : استغفر لهم يا رسول الله .

عن أنس قال : قال أبو بكر رضى الله عنه بعد وفاة رسول الله ﷺ لعمر : انطلق بنا إلى أم أيمن نزورها كما كان رسول الله ﷺ يزورها فلما انتهينا إليها بكت ، فقالا لها : ما يبكيك ما عند الله خير لرسوله ﷺ ؟

فقالت : ما أبكى أن لا أكون أعلم أن ما عند الله خير لرسوله ﷺ ولكن أبكى أن الوحى قد انقطع من السماء فهيجتهما على البكاء فجعلا يبكيان معها . « رواه مسلم » .

ولما قتل « عمر بن الخطاب » رضى الله عنه . . بكت . . فسئلت عن ذلك فقالت : اليوم وهى الإسلام ، أى ضعف سلطانه .

الوفــاة :

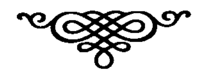
ـ توفيت رضى الله عنها فى خلافة عثمان بن عفان « رضى الله عنه » .

ـ وكانت رضى الله عنها شديدة السواد ، فطساء الأنف .

عن حرملة مولى أسامة بن زيد أنه بينما هو مع عبد الله بن عمر إذ دخل الحجاج بن أيمن فلم يتم ركوعه ولا سجوده ، فقال : أعد . . فلما ولى قال لى ابن عمر : من هذا ؟ قلت : الحجاج بن أيمن بن أم أيمن فقال ابن عمر : لو رأى هذا رسول الله ﷺ لأحبه فذكر حبه لما

ولدته أم أيمن . « رواه البخارى » .

وخاصم ابن أبى الفرات مولى أسامة بن زيد . . الحسن بن أسامة بن زيد ونازعه . . فقال له ابن الفرات : فى كلامه يا ابن بركة (يريد أم أيمن) فقال الحسن : اشهدوا ، ورفعه إلى أبى بكر بن محمد . . قاضى المدينة والى عمر بن عبد العزيز رضى الله عنه وقص عليه قصته . . فقال أبو بكر لابن أبى الفرات : ما أردت بقولك يا بن بركة ؟ . . قال : « سميتها باسمها » . . قال أبو بكر : إنما أردت بهذا التصغير بها . . وحالها من الإسلام ما نعلم من حالها، ورسول الله ﷺ يقول لها : يا أمَّه ويا أم أيمن ، ولا أقالنى الله إن أقلتك ، فضربه سبعين سوطاً [1] .



---

(١) • **الاستيعاب فى حياة الأصحاب :** ابن عبد البر ، دار إحياء التراث ، بيروت ٤ / ٢٤٣ .

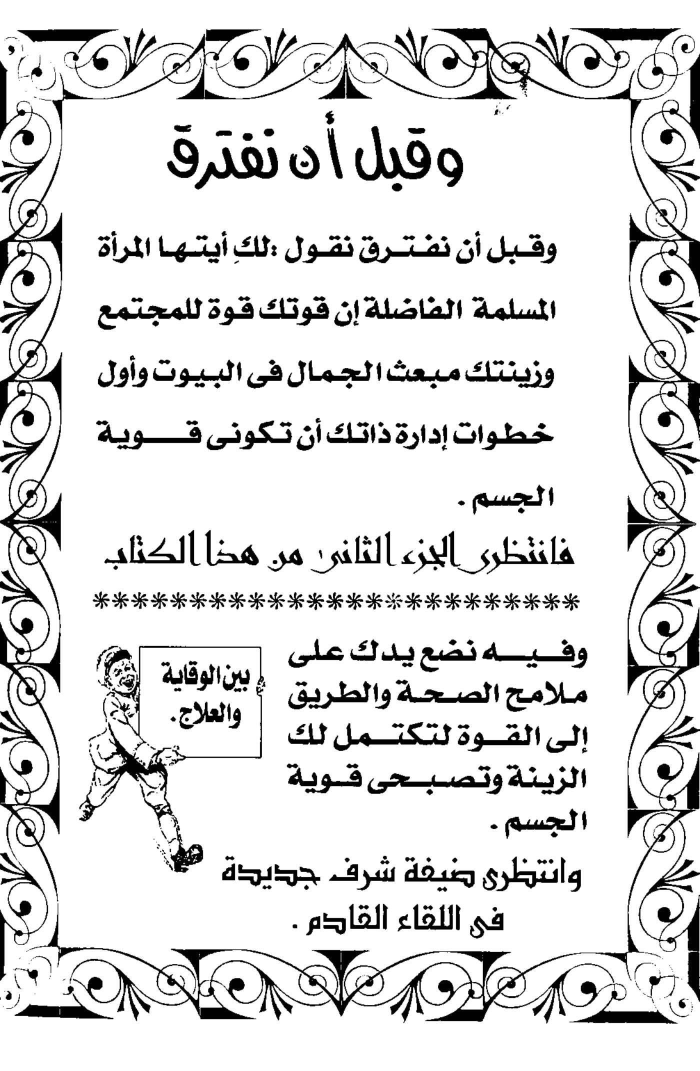
• **صفة الصفوة :** ابن الجوزى ، دار المعرفة ، بيروت ٤ / ٢٧٢ .

• **سير أعلام النبلاء :** شمس الدين الذهبى مؤسسة الرسالة ٢ / ٢٢٤ .

• **الطبقات الكبرى :** ابن سعد ، دار صادر ٨ / ٢٢٦ .

• **موسوعة حياة الصحابة :** محمد سعيد مبيض مكتبة الغزالى / سوريا ٨٧٩١ ، ٢٣١ ـ ٢٣٣

• **من أعلام الصحابيات :** محمد على قطب دار الدعوة / الأسكندرية .



وقبل أن نفترق

وقبل أن نفترق نقول :لكِ أيتها المرأة المسلمة الفاضلة إن قوتك قوة للمجتمع وزينتك مبعث الجمال فى البيوت وأول خطوات إدارة ذاتك أن تكونى قوية الجسم .

فانتظرى الجزء الثانى من هذا الكتاب

****

وفيه نضع يدك على ملامح الصحة والطريق إلى القوة لتكتمل لك الزينة وتصبحى قوية الجسم .

وانتظرى ضيفة شرف جديدة فى اللقاء القادم .



ملف الصحة والجمال (٢)

ملف الصحة والجمال (٣)

مطابع الصقر
ت ٤١٢٥٥٥٠ / ٠١٥ ـ ٤١٢٧٧٧ / ٠١٥

هذه السلسلة

للمرأة في الحياة شأن وأي شأن فهي الأم والأخت والزوجة والابنة وهي فوق ذلك كله الإنسان..

وهذه السلسلة وجهها المؤلف للمرأة لتضع قدميها على طريق إدارة الذات للوصول إلى النجاح الذي يرجوه كل إنسان.. ولتصبح برنامجاً عملياً، وتؤدي من خلاله دورها كصمام أمان للمجتمع.

وهذا الكتاب هو الكتاب الأول من هذه السلسلة يتحدث عن أول خطوة من خطوات المرأة إلى قمة التفوق وهي أن تكون **قوية الجسم** لنعرض عليها ملامح أولية لأهم سمات الجسم القوي من القوة والصحة والجمال.

وجعلناه على جزئين هذا هو الأول منهما حول أبسط قواعد القوة والصحة والجمال وهي نداء لكل امرأة على طريق إدارة الذات

التزمي سنن الفطرة



دار البشير للثقافة والعلوم
الإدارة : طنطا 23 ش الجيش عمارة الشرق للتأم...
المكتبة : طنطا 32 ش الحلو تقاطع حسن رضوا...
ت: 2120907-2120277 - تليفاكس 3305538 / 3321744/...0

...لتجارة والتسو...
...ساكن أعضاء هيئة التدريس...
055 / 35393...

Web Site : www...albashir.com.eg
E-mail : albashira@ compu - castle.com.eg